



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Educación

Unidad de Posgrado

**Las actividades físicas acuáticas y su relación con el
autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la
Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas
Peruanas – 2018**

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con
mención en Docencia universitaria

AUTOR

Vanessa Elizabeth HUAMANCHUMO BARRIENTOS

ASESOR

Dr. Abelardo Rodolfo CAMPANA CONCHA

Lima, Perú

2021



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Huamanchumo, V. (2021). *Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Vanessa Elizabeth Huamanchumo Barrientos.
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	45590689
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6670-1422
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10372562
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-1098-9508
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Diaz Andía
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Luis Martín Chávez Alván
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07295790
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Edgar Froilan Damian Nuñez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08056163
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	10389035
Datos de investigación	
Línea de investigación	E.3.2.4. Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Jesús María Calle: Av. Gral. Salaverry 15072 Latitud: -12.08261 Longitud: -77.04564
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Agosto 2018 – Marzo 2019 2018 – 2019
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del deporte y la aptitud física https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.11



ACTA DE SUSTENTACIÓN VIRTUAL N° 62-DUPG-FE-2021-TR

En la ciudad de Lima, a los 12 días del mes de octubre de 2021, siendo las 9:00 a.m., en acto público se instaló el Jurado Examinador para la Sustentación de la Tesis titulada: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 2 Y 3ER CICLO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS - 2018**, para optar el **Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Docencia Universitaria**.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **BUENO**, con la calificación de **DIECISEIS (16)**.

El Jurado recomienda que la Facultad acuerde el otorgamiento del **Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Docencia Universitaria** a la Bach. **VANESSA ELIZABETH HUAMANCHUMO BARRIENTOS**.

En señal de conformidad, siendo la 10:03 a.m. se suscribe la presente acta en cuatro ejemplares, dándose por concluido el acto.

Dr. HERNANDO DÍAZ ANDÍA
Presidente

Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Asesor

Dr. EDGAR FROILÁN DAMIÁN NÚÑEZ
Jurado Informante

Mg. LUIS MARTÍN CHÁVEZ ALVÁN
Jurado Informante

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Miembro del Jurado

DEDICATORIA

*En honor a mi familia en
especial a mi padre, a mi madre
por su invalorable apoyo moral
para seguir mis estudios hacia el
éxito profesional.*

AGRADECIMIENTO

A todos los docentes de la Universidad Alas Peruanas que inculcaron sus conocimientos, para el logro de mis metas y aspiraciones, por su amplio y valioso apoyo en la asesoría de mi tesis por su comprensión y guía en la realización de la misma; así como a los catedráticos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por su constante desafío que me motivaron alcanzar mis objetivos propuestos.

Contenido	
VEREDICTO DE LA TESIS POR LOS MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR	ii
VEREDICTO DE LA TESIS POR LOS MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	13
1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1. Problema General:	14
1.2.2. Problemas Específicos:.....	14
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
Justificación teórica.	15
Justificación práctica	16
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.4.1 Objetivo General:	16
1.4.2 Objetivos Específicos:.....	16
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	18
Investigaciones realizadas a nivel internacional:	18
2.2. BASES TEÓRICAS	26
2.2.1. CONCEPTO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS.....	26
2.2.2. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EL NUEVO MILENIO.....	28
2.2.3 ÁMBITOS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS	30
2.2.4 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA	35
2.2.5 LAS HABILIDADES ACUÁTICAS EN EL MEDIO EDUCATIVO	38
2.3.1 DEFINICIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO	42
2.3.2 AMBIGÜEDAD TERMINOLÓGICA	43
2.3.3 LA ESTRUCTURA MULTIDIMENSIONAL DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO	46
2.3.4 CARACTERÍSTICAS DEL AUTOCONCEPTO:	49

2.3.5	TIPOS DE AUTOCONCEPTOS	50
2.3.6	LAS DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.....	52
2.3.7	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	58
CAPÍTULO III		59
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		59
3.1	FUNDAMENTACIÓN Y FORMULACIÓN DE LAS HIPÓTESIS	59
3.1.1	Hipótesis General:	59
3.1.2	Hipótesis Específica:	59
3.2	IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES.....	61
3.2.1	Identificación de la variable	61
3.3	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	63
3.4	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	63
3.5	PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	64
3.6	POBLACION Y MUESTRA	64
3.7	VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	65
CAPÍTULO IV		66
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		66
4.1	RESULTADOS DESCRIPTIVOS	66
4.2	PROCESO DE CONTRASTACION DE HIPOTESIS	77
4.3	DISCUSIÓN DE RESULTADOS:.....	85
CONCLUSIONES		88
RECOMENDACIONES		89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		90
ANEXOS.....		96

TABLAS

Tabla N°01: Distribución porcentual de las dimensiones de las actividades físicas acuáticas	66
Tabla N°02: Distribución porcentual de las dimensiones del Autoconcepto físico	67
Tabla N° 03 Distribución porcentual de las habilidades físicas.	68
Tabla N° 04 Distribución porcentual de las condiciones físicas.	70
Tabla N° 05 Distribución porcentual del atractivo físico	71
Tabla N° 06 Distribución porcentual de la fuerza	72
Tabla N° 07 Distribución porcentual del autoconcepto	74
Tabla N° 08 Distribución porcentual del autoconcepto general	75
Tabla N° 09 Asociación de habilidades físicas con actividades acuáticas	78
Tabla N° 10 Asociación de las actividades físicas acuáticas y condición física	79
Tabla N° 11 Asociación de las actividades físicas acuáticas con la fuerza física	80
Tabla N° 12 Asociación de las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico	81
Tabla N° 13 Asociación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico general.	82
Tabla N° 14 Asociación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto general.	83
Tabla N° 15 Asociación de las actividades físicas acuáticas y el autoconcepto físico.	84

FIGURAS

Figura N° 01. Interacción del ser humano con el medio acuático	30
Figura N° 02. Objetivos a conseguir a través del planteamiento educativo en actividades acuáticas	32
Figura N° 03. Las autopercepciones físicas medidas por el P-SDQ de Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne (1994)	46
Figura N° 04. Modelo del autoconcepto físico de Fox, y Corbin (1989)	47
Figura N° 05. Modelo del autoconcepto físico de Goñi et al. (2006), y Esnaola (2005)	48
Figura N° 06: Modelo multidimensional y jerárquico de Shavelson, Hubner y Stanton (1976)	51

RESUMEN

El objetivo de nuestra investigación es determinar la relación entre las variables Autoconcepto físico y Actividades acuáticas en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela Profesional Ciencias del Deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas 2018.

Se utilizó el diseño descriptivo correlacional. El estudio tiene un enfoque cuantitativo. La población con que cuenta la institución es de 521 alumnos matriculados en los diferentes ciclos, se seleccionó como muestra a los alumnos matriculados en la asignatura de natación un total de 53 alumnos asistentes de los ciclos de 2 y 3ero.

Para el acopio de datos se escogió un instrumento validado internacionalmente que nos ayude medir el autoconcepto físico cuestionario CAF elaborado por los Autores: Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia y Rodríguez, Arantzazu, y para medir la variable actividades acuáticas se usó la encuesta de 10 preguntas con 2 alternativas cerradas, validado por expertos de la UNMSM.

Se concluye que si existe asociación significativa entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas con un nivel ($P\text{-value}=0.000<0.05$), Además el grado de asociación lineal existente es del 50.1%.

Palabra Clave: Autoconcepto físico y Actividades acuáticas

ABSTRACT

The objective of our research is to determine the relationship between the variables Physical self-concept and Water activities in the students of the 2nd and 3rd cycle of the Professional School of Sports Sciences of the Private University Alas Peruanas 2018.

Descriptive correlational design was used. The study has a quantitative approach. The population that the institution has is 521 students enrolled in the different cycles, a total of 53 students attending the 2nd and 3rd cycles were selected as a sample to the students enrolled in the swimming course.

For the collection of data, an internationally validated instrument was chosen to help us measure the physical self-concept CAF questionnaire prepared by the Authors: Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia and Rodríguez, Arantzazu, and to measure the water activities variable, the 10-question survey with 2 closed alternatives was used, validated by experts from UNMSM.

It is concluded that if there is a significant association between the variables of physical self-concept and aquatic activities with a level ($P\text{-value} = 0.000 < 0.05$), the degree of existing linear association is also 50.1%.

Keyword: Physical self-concept and aquatic activities

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación nace de la necesidad de pretender precisar la relación que existe entre la actividad física acuática y su relación con el autoconcepto físico de cada uno de los estudiantes del 3ero ciclo de la universidad Alas Peruanas.

La actividad física es considerada como una necesidad para los seres humanos, de todas las edades, razas, del campo o la ciudad; se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Su práctica propicia los medios necesarios para desarrollar capacidades físicas y deportivas en los sistemas educativos y en la vida social, además, adaptada a las condiciones particulares y a las necesidades de cada persona, permite la definición del autoconcepto físico y de su desarrollo integral de la personalidad.

El desarrollo del hombre está dirigido a lograr una formación integral, multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad, por eso en nuestra constitución de nuestra República plantea que: Todos tienen derecho a la Educación Física, al Deporte y a la Recreación.

El autoconcepto comporta un proceso con trayectoria irregular, ya que sufre los periodos de estabilidad e inestabilidad característicos de cada una de las etapas del ciclo vital de los individuos. Diversos autores (Cruz y Maganto, 2002; Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008) han planteado que es de suma importancia en el desarrollo de la personalidad humana, generando beneficios a nivel individual y social; que adquiere gran relevancia en etapas como la adolescencia, dado que, en ella, las personas no tienen afianzada su personalidad; y que un autoconcepto positivo ayuda a los adolescentes y a los jóvenes a potenciar conductas saludables y a tener una mayor satisfacción con la vida.

Por tanto, se hace necesaria la orientación de tareas educativas que permitan el protagonismo de los pobladores en las diferentes actividades, de manera que sepan organizar y seleccionar de forma individual y colectiva las actividades más apropiadas según el entorno en que se desarrolla.

El acopio de datos informativos sobre cada una de las variables se van hacer a través de instrumentos validados internacionalmente para luego someterlos a un proceso estadísticos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud (Rodríguez, 1999).

Según Albarracín, A. (2005 b), nos menciona que:

El hombre nace y se desarrolla en tierra, pero lo cierto es que dispone de otros espacios para desenvolverse, aunque no sea de forma tan natural como en ésta. Así, el niño descubre pronto el agua, como un medio que le rodea con frecuencia, y que además participa en su nutrición, higiene, e incluso en la diversión. Empieza a tener en cuenta y a querer incorporarlo a su vida a temprana edad, mediante juegos con charcos, fuentes, estanques, etc., lo que proporciona tanto placer como miedo y precaución (Lleixá, 1989). Por consiguiente, el agua está muy presente en la cultura, lo que determina, no sólo el ser considerado como algo cotidiano y biológico, sino también como un destino social, lo que se verá reflejado en el aumento de la práctica de actividades en este medio en el tiempo libre (Joven, 2000).

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto.

De esta forma, Perea (1992), destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Corbella (1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa” y Rodríguez Martín (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”.

Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un *“factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”*.

El autoconcepto físico conforma uno de los principales dominios del autoconcepto general, dentro de una concepción jerárquica y multidimensional (Shavelson, Hubner, y Stanton, 1976), diferenciándose en el mismo (Fox y Corbin, 1989; Infante y Goñi, 2009) cuatro dimensiones o subdominios: la habilidad física, la condición física, el atractivo físico y la fuerza. Esta concepción del autoconcepto exige abordar su relación con la variable, como la actividad física, no ya desde una perspectiva global del mismo sino atendiendo diferencialmente a las dimensiones de cada uno de sus dominios (Hagger, Ashford, y Stambulova, 1998; Rodríguez, Droguett, y Revuelta, 2012), en este caso, a las dimensiones del autoconcepto físico.

En lo referente a la relación entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva, junto al papel de cada una de las dimensiones, una cuestión que todavía genera numerosos interrogantes es la direccionalidad de la misma. A este respecto, la presunción teórica más generalizada sostiene que la mejora del autoconcepto físico es uno de los beneficios atribuibles a la actividad física, si bien, en sintonía con teorías motivaciones (Biddle, 1997; Standage, Gillison, Ntoumanis, y Treasure, 2012) o con la teoría de la competencia de Harter (1978).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General:

¿Cuál es la relación entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018?

1.2.2. Problemas Específicos:

1. ¿De qué manera se relaciona las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela

Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018?

2. ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas acuáticas con la condición física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018?
3. ¿Cómo se relaciona las actividades físicas acuáticas con la Fuerza física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018?
4. ¿Determinar la relación de las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018?
5. ¿De qué manera se relaciona las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018?
6. ¿Determinar la relación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018?

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Justificación teórica.

El presente proyecto de investigación se realiza con la necesidad de dar a conocer como las actividades físicas acuáticas influyen en el autoconcepto físico de los estudiantes de la escuela de ciencias del deporte.

Este nuevo conocimiento servirá, para que los profesionales que utilizan las actividades físicas acuáticas tengan un fundamento teórico para realizar proyectos y presentarlos a los diferentes organismos para su ejecución o difusión.

Justificación práctica

El resultado de esta investigación servirá para darle la real importancia y realce de las actividades físicas acuáticas, y que su práctica tiene relación directa con el desarrollo o cambio físico, psicológico y corporal de las personas que lo practican independientemente de su edad, sexo y fines.

El desconocimiento de la relación que pueda existir con el autoconcepto de que participan en dichas actividades me obliga a plantear el presente proyecto para su mejor difusión y práctica de las actividades físicas acuáticas mejorando el autoconcepto físico de dichos estudiantes para un mejor desenvolvimiento en su vida profesional.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo General:

Determinar la relación entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.

1.4.2 Objetivos Específicos:

1. Conocer la relación de las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.
2. Precisar la relación de las actividades físicas acuáticas con la condición física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.

3. Verificar la relación de las actividades físicas acuáticas con la Fuerza física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.
4. Determinar la relación de las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.
5. Analizar la relación de las actividades físicas acuáticas con autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.
6. Precisar la relación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto general en los estudiantes del 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Investigaciones realizadas a nivel internacional:

En la tesis doctoral “Deporte y mujer: Consecuencias sobre la motivación, el autoconcepto físico y el florecimiento humano”

Realizada por **Paulette Joseph**, (2016) Universidad Miguel Hernández señala que:

Las conclusiones del estudio que se muestra son: La escala de florecimiento humano presentó adecuadas medidas psicométricas en un grupo de mujeres practicantes de ejercicio físico.

Se observaron correlaciones positivas entre el soporte de autonomía de los profesores, compañeros y familia, necesidades psicológicas básicas, motivación integrada e intrínseca, autoconcepto físico, actividad física habitual y florecimiento humano. Se obtuvieron dos perfiles de autoconcepto físico diferenciados, alto y bajo. El perfil “autoconcepto físico alto” presentó mejores valores en competencia, autonomía, relación con los demás, florecimiento humano y actividad física habitual.

Las mujeres que practican actividades colectivas presentaron mayores valores en el soporte de autonomía del docente, soporte de autonomía de las compañeras, soporte de la autonomía de la familia, mediador psicológico competencia, motivación intrínseca, motivación integrada, condición física, y florecimiento humano. El estilo interpersonal con soporte de autonomía provocó mejoras en los mediadores psicológicos, la motivación integrada, la fuerza, la resistencia cardiovascular, la actividad física habitual y el florecimiento humano en un grupo de mujeres practicantes de ejercicio físico.

Según la tesis: realizada por **Champutis & Lastra**, (2012) “Estudio de las habilidades acuáticas que influyen en el aprendizaje del estilo crol en los estudiantes de los octavos años del I.T.S. “República del Ecuador” en el año 2012.” Universidad Técnica del Norte indica que:

El número de estudiantes que realizó el estilo crol de una buena manera fue muy limitado, ya que presentaron deficiencias en el momento de poner en práctica las diferentes dimensiones del estilo crol de una forma armónica y global encontrándose mayor problema en lo que a coordinación y respiración se refiere.

El tiempo otorgado a la disciplina de natación, no es suficiente para que los profesores puedan utilizar técnicas, material didáctico y estrategias metodológicas adecuadas que permitirá ganar el interés de los estudiantes en sus clases para una mejor enseñanza aprendizaje de las habilidades acuáticas.

Los estudiantes presentaron dificultad en cuanto se refiere a la respiración al momento de ejecutar el estilo crol. La mayoría de docentes encuestados manifiestan que la coordinación no es necesario para la ejecución del estilo crol.

Los docentes encuestados presentaron desconocimiento en cuanto a la importancia que tienen todas las dimensiones del estilo crol, que practicadas de una forma armónica, correcta permite al estudiante asimilar los aspectos espaciales, temporales, biomecánicas y energéticos que implica adaptarse a un medio desconocido.

En la tesis doctoral de **González, (2016)** “Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físicos y psicosociales en adolescentes de la provincia de granada” en el año 2016, Universidad de Granada señala que:

Se planteó esta investigación con los objetivos de determinar y establecer las relaciones entre parámetros sociodemográficos, de autoconcepto, físico-deportivas, de ingesta de sustancias nocivas, familiares y académicas de los adolescentes de Granada y Provincia (España) y realizar un análisis del autoconcepto en adolescentes españoles en función de variables personales, físico-deportivas y familiares mediante el empleo de ecuaciones estructurales. En el contexto de la educación con adolescentes, conocer como son los hábitos saludables, el consumo de sustancias nocivas, el rendimiento académico o el clima familiar constituye elementos claves para su proceso de enseñanza-aprendizaje.

En los jóvenes, no se encontró asociación entre el consumo de sustancias nocivas y el autoconcepto, ni tampoco con el rendimiento académico y nivel de estudios en los padres; sin embargo, se detectó que los adolescentes con disfunción familiar severa, tenían alta dependencia hacia el tabaco y un consumo medio y excesivo de alcohol.

No se determinan correspondencias entre los diversos niveles de autoconcepto y variables físico-deportivas ni de rendimiento académico, excepto el autoconcepto de tipo familiar, que es mayor en los practicantes de actividad física; asimismo debemos indicar que a mayor funcionalidad familiar mayor es el autoconcepto.

Podemos señalar que el modelo utilizado a partir de la base teórica propuesta por Shavelson et al., (1976) se ajustó de manera correcta, obteniendo una adecuada fiabilidad, generando una mayor perspectiva que aquellos instrumentos que solamente miden la dimensión física. Del mismo modo, debemos indicar que la práctica de actividad física no es causa del resto de variables que miden el modelo y los resultados nos sugieren que la funcionalidad familiar interviene sobremanera en el autoconcepto y sus dimensiones (principalmente en la dimensión familiar).

En la tesis realizada por **Axpe, Infante & Goñi**, (2016) “Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitario de educación primaria”, Universidad Nacional de Educación a Distancia señala que:

El autoconcepto físico ha mostrado su relación con diversos factores como los hábitos de vida, determinadas conductas de riesgo, e incluso con el desarrollo de trastornos de alimentación. Su relevancia y contribución a la autopercepción general de los sujetos ha llevado a investigar la posibilidad de mejorarlo. Las intervenciones tradicionales basadas en programas de ejercicios y actividad física tienden a mostrarse eficaces, sin embargo, su difusión y distribución resulta limitada. En este estudio se evalúa la eficacia de un nuevo programa de intervención sobre el autoconcepto físico implementado desde una perspectiva cognitiva. Sus características permiten una aplicación individual y autónoma limitada a seis semanas. El alumnado participante (169 estudiantes universitarios, 22,5% hombres, 77,5% mujeres, $M = 21.40$ años en el grupo experimental; $DT = 5.49$, y $M = 21.03$ años en el grupo control, $DT = 4.50$) muestra mejoras estadísticamente significativas en las escalas de condición, autoconcepto físico general y autoconcepto general al término de la aplicación, siendo su magnitud relevante, aunque limitada. Se discuten las posibles razones por las que dicho aumento no queda reflejado en la comparación con el grupo control, estableciendo posibles líneas de mejora que reviertan en un incremento de la eficacia de este tipo de intervenciones.

La tesis: de **Zorzo de Pablos**, (2015) “Propuesta para la inclusión de las actividades acuáticas en el ámbito escolar” Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia; señala que:

Este trabajo tiene el objetivo de justificar la inclusión de las actividades acuáticas dentro del entorno escolar: dentro del currículo de la Educación Física y como actividad extra-escolar. Gracias a la visión de diversos autores, propongo una clasificación de las actividades acuáticas en los diversos ámbitos de actuación; justifico la importancia de la elección de estas actividades, plasmo los diferentes enfoques que pueden tener este tipo de actividades centrándome en el ámbito educativo y el gran potencial que tiene el medio acuático para la consecución de los objetivos generales en cada etapa, como específicos del Área de Educación Física. Para ello he expuesto sus puntos fuertes y débiles, proponiendo alternativas que permitan su inclusión pese a las dificultades. Además, se presenta una encuesta y el análisis de los resultados acerca de la aceptación de una posible inclusión de las actividades acuáticas en un centro educativo público. Por último, expongo unas pautas básicas y unas orientaciones pedagógicas con unos objetivos claramente definidos para la elaboración de un programa educativo de actividades acuáticas.

En la tesis doctoral de **Moreno González**, (2014) “Relación entre las metas de logro, la motivación auto determinada, las creencias implícitas de habilidad y el autoconcepto físico en educación física”. Universidad Miguel Hernández; señala que:

La percepción de los estudiantes de las creencias implícitas de habilidad (CNAAQ-2) se presenta como una medida aceptable tanto a nivel conceptual como empírico sobre las creencias de la naturaleza de la habilidad en la práctica físico-deportiva.

Existen relaciones positivas entre la percepción de las orientaciones de meta y las demás variables objeto de este estudio como las creencias implícitas de habilidad, los mediadores psicológicos, la motivación auto determinada, el autoconcepto físico y la intención de ser físicamente activo. Los grupos estudiados de mayor edad se relacionan con las orientaciones de meta, las creencias implícitas de habilidad, los mediadores psicológicos y el autoconcepto físico. Mientras que los más jóvenes puntúan más alto en la autonomía y la competencia.

Los chicos superan a las chicas en todas las variables presentadas salvo en la orientación a la tarea, la relación con los demás y la apariencia física. Los estudiantes que más tiempo llevan practicando deportes colectivos arrojan mayores puntuaciones que los sedentarios en todos los factores salvo en las creencias implícitas de estable y de talento. Destacando que los practicantes de deportes individuales son superiores en las creencias implícitas de aprendizaje.

En la tesis doctoral de **Fuentes**, (2014) “Estado de salud percibido, autoconcepto físico y metas personales en mujeres físicamente activas”, Universidad de Extremadura; indica que:

Los objetivos de nuestro estudio se centraron en analizar el Estado de Salud Percibido, el Autoconcepto Físico y las Metas Personales en mujeres adultas físicamente activas de Cáceres. Para ello estudiamos a un total de 258 mujeres de entre 18 y 85 años que realizaban al menos dos horas semanales de actividad físico-deportiva.

Los principales resultados obtenidos nos sugieren que las participantes en general presentan características y tendencias similares a la población nacional y europea físicamente activa, en relación a factores facilitadores y barreras percibidas a la hora de realizar la actividad, tanto a nivel sociodemográfico como psicológico.

Observamos también las influencias positivas que conlleva la inclusión de la práctica físico-deportiva en la vida de las participantes, encontrándose la mayoría de ellas con buenas percepciones sobre su estado de salud, satisfacción con la vida y hábitos de vida saludables.

Hemos podido observar que la edad y el número de horas dedicadas a la práctica físico-deportiva influyen en: a) algunas de las dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico, (Habilidad Física, Condición Física, Fuerza y Autoconcepto Físico). b) los motivos y los objetivos planteados en relación a la práctica físico-deportiva. Los resultados aportan conocimientos que pueden ser utilizados para plantear propuestas metodológicas didácticas que complementen el fortalecimiento de programas de intervención relacionados con la salud, la calidad de vida y los hábitos de vida activos y saludables en nuestra sociedad.

Revuelta, Esnaola & Goñi (2016), en su tesis titulada relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente, El objetivo de este estudio es someter a prueba dos modelos contrapuestos sobre las relaciones entre las autopercepciones físicas y la actividad físico-deportiva en la adolescencia: mientras que un modelo postula la influencia de la actividad física sobre el autoconcepto físico, el modelo alternativo propone al autoconcepto físico como factor influyente en la actividad físico-deportiva.

Participan en la investigación 704 estudiantes, 394 (55.96 %) hombres y 310 (44.04 %) mujeres entre 11 y 19 años ($M = 14.91$; $D.T. = 2.13$), residentes en dos Comunidades Autónomas (Cantabria y País Vasco) de España. Los resultados indican que las influencias entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva se producen de forma bidireccional si bien ajusta mejor el modelo que propone al autoconcepto físico como factor influyente. Se comprueban diferencias entre hombres y mujeres en el modelo. Por otro lado, la autopercepción de *atractivo físico* mantiene una relación negativa con la Actividad físico-deportiva.

Kyle, Hernández, Reigal & Morales (2016), en su investigación titulada Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en pre adolescentes. El propósito del presente trabajo fue evaluar los efectos de la práctica física regular sobre el autoconcepto y la autoeficacia en un grupo de pre adolescentes. Participaron en este trabajo 63 niños y niñas de la ciudad de Málaga (España), con edades entre los 10 y los 12 años ($M = 10.54$; $DT = .56$). Se empleó un diseño cuasi-experimental con un grupo control y otro experimental. Para evaluar el autoconcepto se implementó el Cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF5) y para analizar la autoeficacia se utilizó la *Children's Perceived Self-efficacy Scale*. Además, como medidas de control se evaluó la condición física, el tiempo dedicado al estudio y el tiempo de descanso. Los resultados encontrados indicaron efectos significativos de la práctica regular de actividad física sobre en el autoconcepto físico y el autoconcepto académico. Asimismo, se obtuvieron indicios de significación en la autoeficacia académica y la autoeficacia social. Los datos encontrados sugieren que practicar actividad física en la adolescencia puede mejorar los procesos de desarrollo de los niños y niñas influyendo en este tipo de variables.

Contreras, Fernández, García, Pere Palou & Ponseti (2008) en la investigación titulada El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes, Este estudio analiza la relación entre la participación regular en el deporte y el autoconcepto físico.

El cuestionario de autoconcepto físico (Cuestionario de Autoconcepto Físico - CAF) y la intensidad de la motivación deportiva. El cuestionario se administró a 400 adolescentes entre las edades de 12 y 17. Los datos se analizaron mediante un análisis de las puntuaciones medias y las variaciones en las diferentes escalas del cuestionario. Los resultados muestran que los adolescentes quienes participan en el deporte de manera regular (al menos una vez a la semana) tenían una mayor percepción de su autoconcepto, ambos general y físico, en comparación con aquellos que no suelen participar en el deporte. Los adolescentes que participan en el deporte de forma regular obtuvieron una puntuación más alta en todas las escalas CAF. Además, frecuencia de participación, duración de las sesiones de capacitación, años de juego, satisfacción y placer en el deporte están positivamente relacionados con el autoconcepto físico y general. Estas relaciones positivas ocurrieron en todas las escalas CAF, aunque las diferencias fueron más significativas en el deporte.

Investigaciones realizadas a nivel nacional:

En la tesis doctoral de **Silva**, (2014) “Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico, autopercepción física en universitarios de Trujillo metropolitano”, Universidad Cesar Vallejo; indica que:

El presente estudio tuvo como objetivos generales determinar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Autoconcepto físico y analizar los niveles de autopercepción física en universitarios de Trujillo metropolitano, según género y edad. El tipo de investigación es no experimental y diseño descriptivo comparativo; la población la constituyeron 42,922 estudiantes, resultando una muestra 1,042 universitarios, determinada mediante muestreo probabilístico estratificado. Se usó el Cuestionario de Autoconcepto físico. Los datos se procesaron mediante los estadígrafos de correlación de Pearson, Spearman, Alpha de Cronbach, Ji-cuadrado y descriptivos: media, moda y mediana. Los resultados reportan: validez de criterio

externo altamente significativa ($p < .01$), positiva y de grado medio entre el CAF y el Bienestar Psicológico Subjetivo. Validez de constructo ítem-escala e inter-escala presenta niveles de discriminación superiores a 0,20 (Kline, 2005). En el análisis factorial confirmatorio los criterios de ajuste son mayores a 0,90; se confirma la estructura factorial del modelo teórico. Confiabilidad de consistencia interna en habilidad deportiva 0,787; autoconcepto físico general 0,786; atractivo físico 0,785; condición física 0,768; y fuerza 0,750; y autoconcepto general 0,676. Y la estabilidad reporta: habilidad deportiva y condición física 0,808; atractivo físico 0,727; fuerza 0,725; autoconcepto físico general 0,737 y autoconcepto general 0,643; entre la primera y segunda aplicación. La prueba ji- cuadrado de comparación de grupos no identifica diferencias significativas en los niveles de las seis dimensiones entre los grupos de 17 a 20 y 21 a 26 años, ni universidad de procedencia; sin embargo, evidencia diferencias altamente significativas y significativas en los niveles de las dimensiones: habilidad deportiva, condición física, fuerza, autoconcepto físico general y no detecta diferencias en los niveles de atractivo físico, entre varones y mujeres.

En la tesis de **Garboza**, (2017) “Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes de clubes de fútbol en Trujillo”, Universidad Cesar Vallejo; indica que:

La presente investigación tiene como principal objetivo establecer las propiedades psicométricas del Cuestionario de Autoconcepto Físico en adolescentes de Clubes de Fútbol en Trujillo. Para ello se contó con una muestra de 300 adolescentes entre los 12 y 17 años de edad de diferentes clubes en la ciudad de Trujillo, utilizando el Cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi, Ruíz y Rodríguez. A partir de la aplicación del instrumento, se encontró que las evidencias de validez de constructo demuestran que tiene un ajuste adecuado en su estructura para su aplicación en la población mencionada, asimismo la confiabilidad se halló a través del coeficiente de Omega corregido, encontrándose valores aceptables. En este contexto, el Cuestionario de Autoconcepto Físico cuenta con propiedades psicométricas adecuadas.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. CONCEPTO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Como establece **Muñoz** (2004): El concepto de actividades acuáticas ha sido acuñado recientemente en nuestra sociedad, pues a lo largo de historia el agua ha sido entendida bajo distintas concepciones, de las cuales la más conocida ha sido el término de natación. Pero, ¿Es natación todo lo que realizamos en piscina? (párr. 20).

Actualmente, el Diccionario Enciclopédico del siglo XXI define la natación como: “deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando los estilos de crol, braza, espalda y mariposa” (Moreno y Gutiérrez, 1998, p.13).

Según **Moreno & Gutiérrez** (1998), considera que el término natación como insuficiente para captar toda la diversidad de actividades existentes en el medio acuático, propone una clasificación múltiple de organización en las actividades acuáticas deportivas y de las actividades acuáticas en general: salud, mantenimiento-entrenamiento, terapia y recreación. Por ello, anteriormente al desarrollo de dichos ámbitos se propone un conocimiento básico del medio acuático por parte del niño a través de los programas de actividades educativas. Esta propuesta se basa en la utilización del juego y tiene como base de enseñanza en un modelo compresivo que utiliza el juego deportivo modificado para conseguir sus objetivos (p.16).

Por tanto, y en base a las numerosas fuentes consultadas podemos resumir que el término actividad acuática es más extenso que el de natación, englobándola dentro, y podríamos definirla como "toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático" (Muñoz, 2004, párr. 22)

Por ello, apostamos por el empleo del término "actividades acuáticas" como el conjunto de operaciones o tareas, propias de una persona o entidad, pertenecientes o relativas al agua (Moreno & Gutiérrez, 1998, p.17).

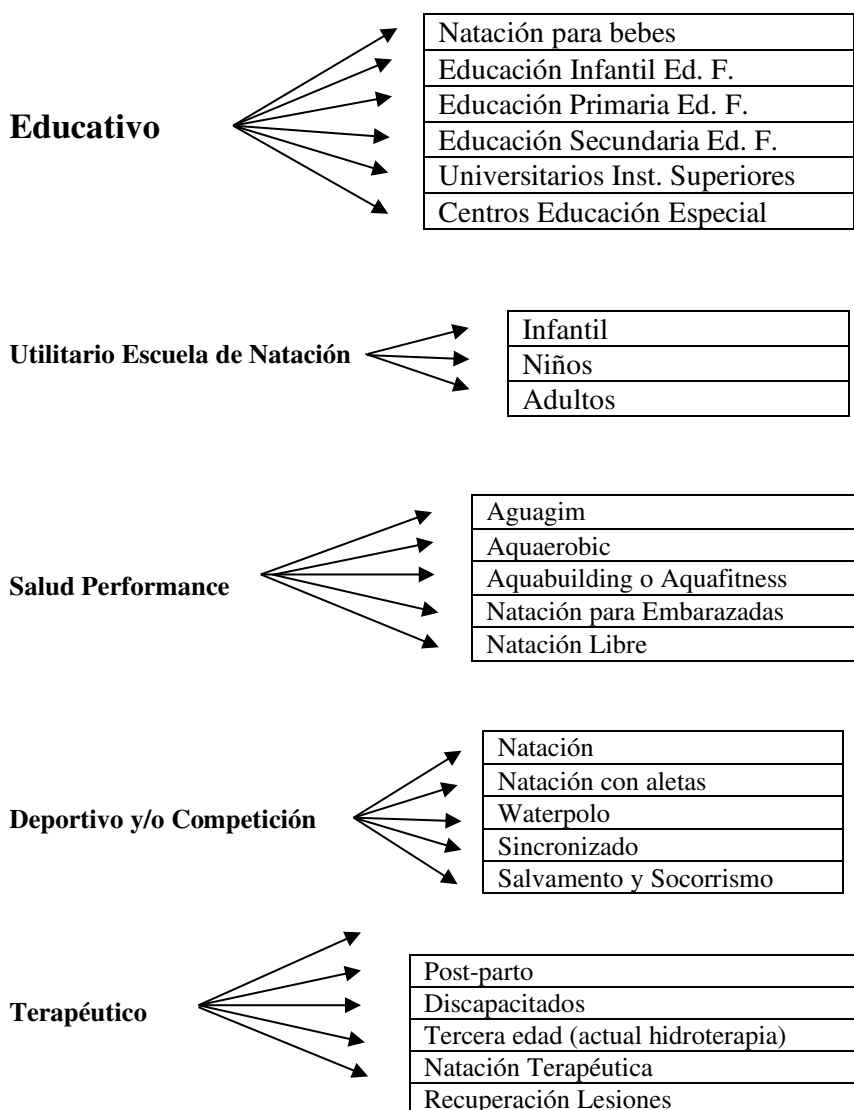
Según **Moreno** (1998) establece que: Las actividades acuáticas se encuentran todas aquellas modalidades que se desarrollan en el medio acuático. Estarán compuestas por la natación, waterpolo, natación sincronizada, saltos, natación con aletas (actividades

subacuáticas) y salvamento acuático. En esta clasificación no incluimos aquellas actividades en las que el agua es necesaria para su desarrollo, pero de forma complementaria y no principal (p.17).

Como se puede ya entender, las actividades acuáticas cubren un espectro mucho más amplio que la natación deportiva. Muñoz (2004) propone la siguiente clasificación de las actividades acuáticas

Cuadro N° 01 clasificación de las actividades acuáticas

CUADRO N° 01



Fuente: Muñoz, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. Revista digital efdeportes, 10(73). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>

IMPORTANTE: Una misma actividad puede asumir varios objetivos a la vez.

De aquí se concluye indiscutiblemente que: 1) las actividades acuáticas son un campo que implica a la natación, y para su manejo se requiere una formación más amplia que la necesaria para la enseñanza y el entrenamiento en natación y, 2) antes de someter a un aprendiz a la enseñanza de la técnica de la natación, es necesario que pase por una larga etapa de adaptación, nutrida de actividades acuáticas.

2.2.2. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EL NUEVO MILENIO

Según Moreno (2000), menciona que: Con relación a la práctica de actividades físicas en la población adulta y relacionándolo con las conductas saludables o que más benefician al desarrollo corporal, el índice de práctica física se sitúa alrededor del 35% de la población mayor de 14 años (García Ferrando, 1990). Dicho índice mide la actividad efectuada con regularidad y concebida en un sentido amplio. Así, no se trata tan sólo de un deporte competitivo y organizado sino de toda actividad física efectuada de modo no obligatorio y con finalidades diversas (mantener la salud, estar en forma, divertirse, ...), es decir, las actividades acuáticas en su concepción más amplia. (p. 6).

Vista la importancia de las actividades acuáticas se hace necesario explicitar sobre las distintas formas por las que los sujetos practican en dicho medio. Así, los programas acuáticos pueden llevar asociados otros objetivos que estarían relacionados con otros campos a trabajar en el medio acuático. Entre ellos, destacamos los siguientes: utilitario, deportivo, recreativo, salud, terapéutico y educativo (Moreno y Gutiérrez, 1998a); derivados de las siguientes corrientes acuáticas (Lloret, 1994):

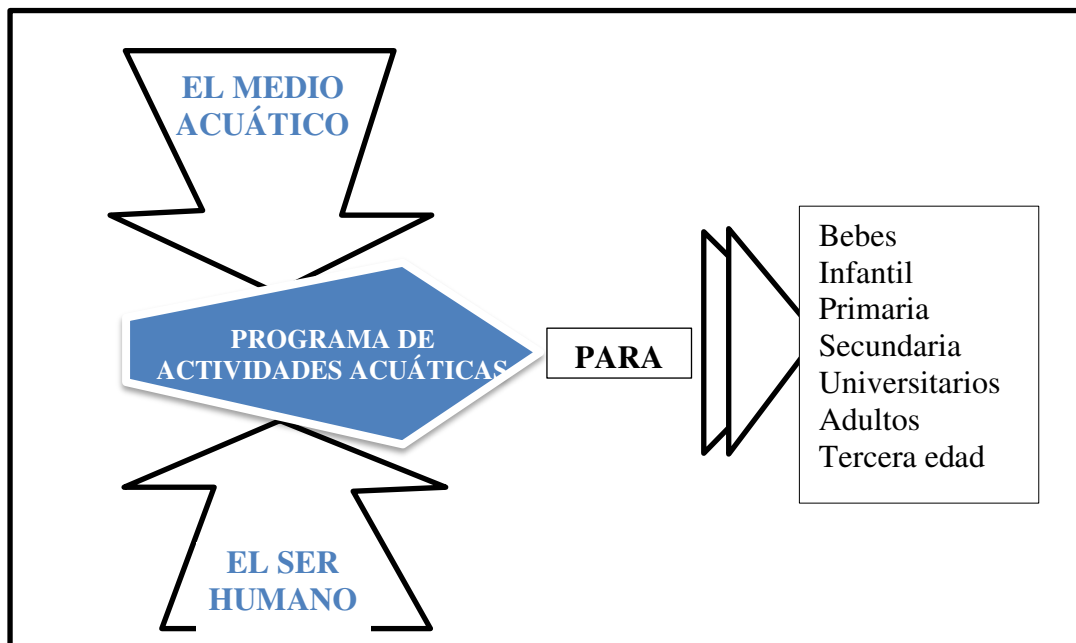
- “Las corrientes acuáticas utilitarias, por las cuales los seres humanos establecían su relación con el medio con carácter autonómico y de supervivencia. Tal es así que los militares, pescadores, navegantes y civilizaciones próximas al mar interactuaban con el medio con finalidades estratégicas, nutritivas, comerciales o, meramente, de supervivencia (por el sólo hecho de saber nadar y evitar accidentes por ahogamiento). El control y adaptación, por parte del hombre, a este modelo utilitario, le ofrecerá una autonomía y recursos para el mantenimiento y mejora en el medio acuático.

- Las corrientes acuáticas, por las cuales los seres humanos establecían relación con el medio acuático con fines lúdicos y de divertimento. Tal es así que diferentes culturas (polinesios y la antigua Indica, entre otros) nos han mostrado su interés por los juegos y formas jugadas en el medio acuático.
- Las corrientes acuáticas higiénicas, por las cuales los seres humanos establecían relación con el medio acuático con fines profilácticos, preventivos o hasta terapéuticos. De esta forma, la cultura romana nos ha sabido transmitir esta filosofía acuática en beneficio del propio organismo.
- Las corrientes acuáticas competitivas, por las cuales los seres humanos establecían relación con el medio acuático con fines elitistas. Diversas civilizaciones obtienen, en el marco de la competición, una satisfacción personal o social como reafirmación de poder.
- Las corrientes acuáticas educativas, por las cuales los seres humanos, establecían relación con el medio acuático con fines culturales o tradicionales, ya que formaban parte de la idiosincracia de las civilizaciones estudiadas que lo practicaban. Ello se demuestra en las culturas griega, egipcia y romana que perseguían finalidades de dominio de las técnicas corporales y de conocimiento del propio cuerpo (esquema corporal), a la vez que era materia de obligado estudio en escuelas por la relación inexcusable de lo físico con lo psíquico.” (p. 7).

Según Moreno menciona: “... que para poder desarrollar cualquier tipo de programa acuático se convierte en imprescindible que los usuarios hayan pasado por un periodo de adaptación al medio para facilitarles su progreso en las actividades acuáticas” (p.7).

Según Moreno & Gutiérrez (1998): La continua interacción del ser humano con el medio acuático, ha generado el trabajo físico acuático. Este, con el paso del tiempo y la continua especialización en el ámbito deportivo, ha dado lugar a la formación de programas acuáticos que, a su vez, se dirigen a cada uno de los grupos de población (figura 1): bebés, infantil, primaria, secundaria, universitarios, adultos y tercera edad (p.15).

Figura N°1. Interacción del ser humano con el medio acuático



Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades

Actividades acuáticas educativas. Barcelona: INDE Publicaciones.

2.2.3 ÁMBITOS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aceptando que las actividades acuáticas son aquellas modalidades o prácticas físicas que se realizan de modo no obligatorio y con finalidades y formas muy diversas en el agua (Moreno y Gutiérrez, 1998), vamos a establecer una clasificación atendiendo a un criterio: la finalidad de dichos programas o actividades, dentro del cual podemos distinguir varios ámbitos como son: Utilitario, Educativo, Deportivo o Competitivo, Higiénico o de Salud, Terapéutico y Recreativo (Reyes, 1990; López, 1991; Rossel, 1991; García, 1993; Moreno y Gutiérrez, 1995), citado por (García, 2010, p.5).

1.- EDUCATIVO

Moreno & Gutiérrez (1998), menciona que: En el ámbito educativo encontramos los programas para bebés, infantiles, primaria, secundaria y universitario. En cada uno de ellos se persigue un objetivo educativo, aunque muchos de los programas que se encuentran aplicados a estas edades pueden incluirse en el resto de ámbitos. Por

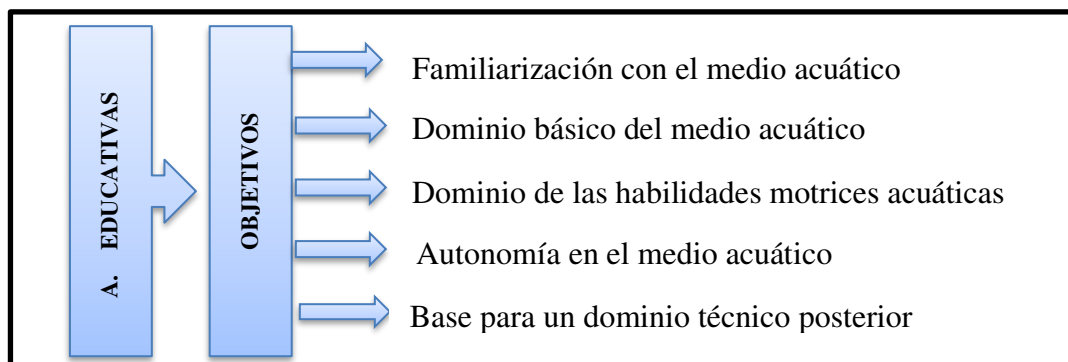
ejemplo, los programas infantiles pueden tener un objetivo educativo, utilitario, competitivo o terapéutico (p.17).

Las actividades acuáticas desarrolladas en este ámbito son aquellas que van especialmente encaminadas a poblaciones que se encuentran inmersas en el sistema educativo, aunque toda programación convenientemente planificada y desarrollada tiene su componente educativo y en consecuencia un impacto en el desarrollo personal del individuo como ser humano. Una programación que tiene como objetivo educar y formar apunta la intención de abarcar al individuo como un todo indisoluble, como un ser multidimensional cuyas capacidades se quieren desarrollar. Las principales características de un planteamiento educativo son las siguientes Rosell (1991) citado Moreno & Gutiérrez (1998, p.17-18):

- Dominio integral del medio.
- Facilita la continuidad en cualquier otro planteamiento (incluido el competitivo).
- Incide en la formación integral del alumno, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Trabajo planteado a medio y largo plazo.
- Utilización de material didáctico no convencional.
- Utilización de los métodos de enseñanza recíproca, asignación de tareas y descubrimiento guiado.
- Formación plural del educador: psicología, pedagogía, recursos humanos.
- No exclusividad de objetivos técnicos a alcanzar.
- Requiere mayor creatividad por parte del enseñante y del alumno.
- Agrupación de los alumnos por edades homogéneas.

Moreno. & Gutiérrez (1998 b) manifiesta que: Si se utiliza un programa de actividades acuáticas, como el anteriormente descrito, conseguiremos, sin duda alguna, unos objetivos básicos que permitirán a posteriori la adquisición de diversas habilidades deportivas acuáticas. Los objetivos que se pretenden adquirir con un planteamiento educativo de este tipo quedan representados en la figura 2 (p.8).

Figura N° 2. Objetivos a conseguir a través del planteamiento educativo en actividades acuáticas.



Moreno, J. y Gutiérrez, M. (1998 b). Programas de actividades acuáticas. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación* (pp. 3-25). Murcia: Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/programa.pdf>

Siguiendo a Moreno y Gutiérrez, (1995a; 1995b) citado por Moreno y Gutiérrez (1998b) podemos encontrar los siguientes programas en el campo educativo: infantil, primaria, secundaria y universitario-adulto. Según los citados autores, el programa de bebés queda fuera de la escuela y enmarcado en entornos privados de formación (p. 06).

a. Bebes

Se denomina así al programa de actividades acuáticas que se realiza con el fin de enseñar a los niños de edades comprendidas entre 8 semanas y 3 años o desde el nacimiento hasta los 2 años (Badia y Capellas, 1990). Los objetivos que persigue este tipo de programa son múltiples, entre los que destacan el desarrollo psicomotor del bebé, aumentar sus experiencias motrices y sensoriales con sus padres y favorecer un principio de socialización (citado en Zorzo de Pablos, 2015, p.6-7).

b. Educación Infantil

Programa que se desarrolla con niños entre los 3 y 5 años. Diversos autores indican que el principal objetivo que se debe conseguir en estas edades es el establecimiento de una correcta familiarización-descubrimiento del agua, que a su

vez, se engloba en la fase de conocimiento del medio (Le Boulch, 1995) (citado en Zorzo de Pablos, 2015, p.7).

c. Educación Primaria

Este programa recoge el conjunto de actividades acuáticas que se imparte a los alumnos de 6 a 12 años. El trabajo que se realiza con estos es la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio a las habilidades deportivas acuáticas (Moreno y Gutiérrez, 1998). Asimismo, Moreno y Gutiérrez en 1994 destacan como principales habilidades a conseguir las siguientes: flotación, respiración, propulsión, desplazamientos básicos, deslizamientos básicos, saltos básicos y complejos, equilibrios, giros, lanzamientos, impactos, recepciones, ritmos, arrastre e inicio al trabajo de la técnica de desplazamientos (citado en Zorzo de Pablos, 2015, p.7).

d. Educación Secundaria Obligatoria

Se denomina así al programa de actividades acuáticas que se desarrolla en el sistema educativo para alumnos con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. El objetivo que se persigue en estas edades es la continua mejora de las habilidades motrices y deportivas acuáticas (Zorzo de Pablos, 2015, p.8).

e. Actividades acuáticas para universitarios y adultos

Moreno. & Gutiérrez (1998): “Son las que se realizan con jóvenes de edades comprendidas entre los 16 y 25 años, y que a su vez pueden subdividirse en: 16/20 años y 21/25 años” (p.22).

Según Guerrero (1991), los objetivos de este programa deben pretender asegurar una autonomía en el medio, buscar una mejora de su estructura y funciones orgánicas, mejorar o acondicionar físicamente, potenciar la autoestima y favorecer la relación con los demás. Los planteamientos correspondientes a los jóvenes deben ampliar el concepto de dominio del medio acuático, no centrándolo en el desarrollo de técnicas de estilo tradicionales, y buscar una autonomía plena que conlleve el trabajo motriz amplio. También se incorporan aspectos lúdicos en las sesiones que faciliten la superación de procesos de adaptación compleja

(experiencias negativas, fobias, etc.), así como diversificar las actividades a realizar. (Citado en Moreno & Gutiérrez, 1998 b, p.8).

2.- UTILITARIO

También el autor resalta que: Las actividades acuáticas con un enfoque utilitario son entendidas como el aprendizaje de un conjunto de técnicas que permiten al alumno adquirir un dominio elemental en el medio acuático, a través de la mecanización de gestos encaminados a fijar una conducta motora, en un período de tiempo más o menos breve. (Moreno, J. & Gutiérrez, M. 1998b, p.9).

3.- MANTENIMIENTO-ENTRENAMIENTO

Según Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1998b): “Los programas de mantenimiento entrenamiento son utilizados para un mantenimiento o mejora de la condición física, encontrándose en un creciente desarrollo y diversificación”. (p.10).

4.- SALUD

Como ya se señaló Moreno y Rodríguez (1996a), citado por Moreno & Gutiérrez (1998b) menciona que: “los programas de salud van destinados a personas que sin padecer ningún problema físico o de enfermedad, no obstante, pueden beneficiarse de su práctica”. (p.14).

5.- TERAPÉUTICO

Según Moreno & Gutiérrez (1998b) argumenta que: “Son generalmente conocidos los beneficios del agua como medio curativo, aprovechando sus propiedades de temperatura, composición y presión hidrostática” (p.15).

6.- RECREATIVO

Según Zorzo de Pablos (2015) señala que:

Las actividades acuáticas recreativas tienen como objetivo, básicamente, la búsqueda del placer, la diversión, el juego... Además de lo meramente lúdico, estos programas de actividades pueden tener otros objetivos como la formación en el uso del tiempo libre, la socialización, la promoción de la actividad física y el mantenimiento o la mejora de la condición física (p.8).

7.- DEPORTIVO

Según Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1998b) argumenta que: “La competición deportiva en el medio acuático es una de las posibles salidas que tiene cualquier niño que se introduce en alguna de las escuelas deportivas acuáticas (natación, waterpolo, saltos, natación sincronizada, etc.)” (p.37).

Para este trabajo, voy a centrarme en el programa de actividades acuáticas educativas para universitarios.

2.2.4 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AGUA

Como nos menciona Bacchi (s.f): En estos últimos años la participación de personas de todas las edades en diferentes programas de actividad física en el agua se ha venido incrementando progresivamente.

La elección del medio acuático para la práctica de actividades físicas se debe, mayormente, a la gran cantidad de beneficios que este ofrece.

Y si bien todas las actividades físicas aportan beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada, el ejercicio físico en el agua tiene beneficios específicos que se suman a los anteriores. (párr. 1).

Veamos cuales son:

- El efecto más conocido de todos los que provoca el medio acuático es, sin duda, el de la flotabilidad; es decir el estado de ingravidez en el que nos sitúa y por el cual nos libramos de la mayor parte de nuestro peso. Gracias a esto, en el agua podemos realizar movimientos que fuera sería imposible ejecutar, no hay efectos colaterales sobre el aparato osteoarticular, y todo esto unido a que en el agua no hay riesgos de caídas, hace que la actividad física en el medio acuático sea la ideal para personas de todas las edades, permitiendo a su vez la integración de personas con movilidad reducida. (Bacchi, s.f, párr. 2).

- La presión hidrostática ejerce una acción de masaje sobre la piel y los músculos, estimulando la conciencia de la superficie corporal, mejorando el retorno venoso y la eficacia del trabajo cardíaco. (Bacchi, s.f, párr. 3).
- La actividad física en el agua favorece las adaptaciones funcionales: respiratorias, cardíacas y circulatorias. (Bacchi, s.f, párr. 4).
- Los movimientos que se realizan en este medio son globales e intervienen gran parte de la musculatura corporal, generando de esta manera un gran gasto calórico. (Bacchi, s.f, párr. 5).
- La mayor densidad, la tensión superficial, la viscosidad y las turbulencias que en el agua se producen, oponen una resistencia a nuestros movimientos, lo que permite el fortalecimiento y tonificación de la musculatura. (Bacchi, s.f, párr. 6).
- La reducción de velocidad de los movimientos por la mayor densidad del agua, impide la realización de ejercicios bruscos que pudieran provocar lesiones. (Bacchi, s.f, párr. 7).
- La actividad en el medio acuático tiene la ventaja de ser más globalizadora y propiciadora de movimientos más amplios y variados que en el medio terrestre. Estas distintas posibilidades de acción motriz que el agua ofrece contribuyen a aumentar el bagaje motor de las personas. (Bacchi, s.f, párr. 8).
- El agua es un medio para recuperar sensaciones, que despiertan la percepción cutánea, táctil, kinestésica y en general la del todo el organismo. (Bacchi, s.f, párr. 9).
- La adaptación de nuestro cuerpo a las fuerzas de flotación, para mantenernos, avanzar o sumergirnos en el agua, aumenta la capacidad motriz y el equilibrio. (Bacchi, s.f, párr. 10).
- El agua es un elemento lúdico y de relación social inmejorable que provoca siempre las risas y el diálogo, generando a su vez estados de ánimo positivos (Bacchi, s.f, párr. 11).

- La temperatura del agua también ejerce efectos beneficiosos. Si se encuentra en temperaturas mayores a 28-29 °C mejora la circulación sanguínea y la movilidad articular. Además, produce una gran relajación, tanto psíquica como física, reduciendo de esta manera dolores musculares, articulares y estrés. (Bacchi, s.f, párr. 12).

Hay que destacar además que gracias a la gran cantidad de beneficios que el medio acuático ofrece, la actividad física en el agua es la más recomendada por médicos y especialistas no sólo para mantener y mejorar la aptitud física y la salud, sino también como prevención, terapia o tratamiento de numerosas patologías. (Bacchi, s.f, párr. 13).

Algunas de ellas son:

- Enfermedad coronaria
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias (Asma, EPOC, etc.)
- Hernias de disco, lumbalgias o pinzamientos
- Molestias musculares y/o articulares
- Desviaciones de la columna vertebral
- Estrés
- Discapacidades mentales, sensoriales y motoras.

“El creciente interés de las personas por la actividad física en el agua, del que hablábamos anteriormente, ha hecho que la demanda de programas de actividades acuáticas sea cada vez mayor” (Bacchi, s.f, párr. 14).

Esto ha llevado a que las actividades que se realizan en las instalaciones acuáticas se hayan diversificado enormemente en los últimos años en todas sus vertientes, desde la formativa hasta la competitiva, pasando por la recreativa y la de la salud. Así, buscando satisfacer los diferentes intereses y necesidades de las personas, nacen novedosos programas de actividad física en el agua. (Bacchi, s.f, párr. 15).

Según, Godoy (2002), señala toda una serie de beneficios aglutinados en cuatro apartados:

- ✓ Desarrollo orgánico en general: mejoras que se pueden producir en la circulación sanguínea; funciones cardíacas, funciones pulmonares, estimulación del metabolismo y aumento de la resistencia (párr. 5-10).
- ✓ Desarrollo muscular: permite trabajar la tonificación muscular, la relajación, mejora de la movilidad articular y participación de grandes grupos musculares (párr. 11-15).
- ✓ Desarrollo de la coordinación motriz: mejoras en las conexiones nerviosas, así como en la armonía de los movimientos y adquisición de nuevas experiencias en situaciones de ingravidez (párr. 12-14).
- ✓ Mejora de la actitud y la postura: gracias a un fortalecimiento muscular, una descarga de la columna vertebral, como consecuencia de la ingravidez del agua y a la posibilidad de relajar la musculatura (párr. 15-18).

2.2.5 LAS HABILIDADES ACUÁTICAS EN EL MEDIO EDUCATIVO

1.- FLOTACIÓN

Moreno & Rodríguez (1996) afirma que: Para determinar el concepto de esta habilidad es necesario decir que cuando un cuerpo se encuentra en el agua en posición estática está sometido a dos fuerzas: **el peso y el empuje**. El peso es la fuerza gravitatoria que tira hacia abajo del cuerpo y el empuje es la fuerza que actúa hacia arriba, contrarrestando el peso. La magnitud de la fuerza de empuje es igual al peso del agua que ha sido desalojada por el cuerpo parcial o totalmente (Principio de Arquímedes). Se puede decir que cuando la fuerza de empuje es mayor que la del peso el cuerpo flota (p.14).

El ser humano flota, más o menos, en el agua según el peso de algunos componentes de su cuerpo (huesos, músculos, etc), por ello aquellos que tengan un peso específico

mayor que el agua se hundirán. Es necesario matizar que se flota más en el mar que en un río o una piscina porque el agua salada es ligeramente más densa que el agua dulce. Otro elemento a considerar en la flotación es la cantidad de aire que el ser humano puede tener en los pulmones, a mayor capacidad pulmonar mayor flotación (p.14). Según esto, y apoyándonos en Navarro (1978, 1990) y Whitting (1963, 1965) podemos decir que:

- ✓ Las mujeres tienden a flotar mejor que los hombres por su mayor proporción en tejido adiposo.
- ✓ La mayoría de los jóvenes tienden poco a flotar por la escasez relativa en tejido graso y por el mayor peso de las piernas ocasionado por su musculatura.
- ✓ El ser humano flota en el agua en inspiración máxima.
- ✓ La mayoría de los varones, mayores de 15 años, se hunden en espiración y en flotación horizontal, mientras que las mujeres tienen una tendencia menor a ello.
- ✓ La flotabilidad disminuye en los varones a partir de los 13 años.
- ✓ Las mujeres entre 10 y 13 años y entre 15 y 17 tienen una máxima capacidad de flotación horizontal (citado por Moreno & Rodríguez, 1996, p.14).

La mejora de la flotación en el principiante implica una inmersión de la cabeza, siendo ello uno de los principales problemas en la familiarización con el medio acuático y un elemento de elevada importancia en un inicio. Es por ello necesario empezar por la flotación vertical pasar a la flotación dorsal y de forma sucesiva a la flotación ventral, terminando con las flotaciones donde se modifica la posición de las extremidades, dedicando el tiempo suficiente para que la flotación quede lo suficientemente concienciada en el alumnado (Moreno & Rodríguez, 1996, p.14-15).

2.- RESPIRACIÓN

Según Moreno & Rodríguez (1996) la respiración:

Es la habilidad por la cual el ser humano puede subsistir en el medio terrestre y en el medio acuático. La función respiratoria tiene un papel fisiológico relacionado con el cuerpo, es decir, es necesario tomar oxígeno del aire para poder movernos en cualquier medio. Pero si a esto le unimos el problema del agua durante el movimiento encontramos un verdadero dilema para desplazarnos. En el agua, la respiración está invertida respecto al medio terrestre, por ello es necesario adquirir un nuevo automatismo (la espiración es activa y la inspiración pasiva) (p. 15).

Para Moreno & Rodríguez (1996) “El aprendizaje de la respiración requiere haber adquirido con anterioridad una fase en la que se desarrollara la inmersión, es por ello que el trabajo de inmersión y respiración estén muy relacionados” (p. 15).

El alumno debe vivenciar cual es la respiración más apropiada y debe saber diferenciar entre dos fases respiratorias: inspiración (toma de aire) y espiración (expulsión del aire). En la fase de inspiración es necesario matizar que se utilizara la Boca preferentemente para la toma de aire y en la fase de inspiración se realizará por la boca o nariz.

En su aprendizaje es importante trabajar en el principiante los diferentes tipos de apneas, tanto inspiratorias como espiratorias, incidiendo sobre todo en el juego de ritmos respiratorios, (Moreno & Rodríguez, 1996, p.15).

3.- PROPULSIÓN-DESPLAZAMIENTO

Según Moreno & Rodríguez (1996) afirma que: “La propulsión es la fuerza que impulsa al ser humano hacia delante, atrás, arriba o abajo provocada por la acción de los brazos y las piernas” (p.15).

Estas fuerzas son explicadas a través del Principio de acción y reacción, que dice "a toda acción le corresponde una reacción igual y de sentido opuesto" y por el Principio de Bernoulli que afirma que "la forma de la mano y una inclinación adecuada producirán una mayor velocidad en el flujo de agua que pasa por el dorso de la mano que por la palma". Estas acciones propulsivas favorecerán al principiante su movimiento en el medio acuático de una forma rudimentaria al principio y que

posteriormente serán perfeccionadas a través de diferentes técnicas (Moreno & Rodríguez, 1996, p. 15).

El desplazamiento en el medio acuático se produce principalmente por los brazos, quedando las piernas como equilibradoras, siempre que no exista apoyo en el suelo.

Según Moreno & Rodríguez: “Se entiende por desplazamiento aquellos movimientos realizados con nuestro cuerpo para trasladarlo de un lugar a otro en el espacio acuático” (p. 16).

En la habilidad de desplazamiento incluimos otras tantas que posibilitan dicha acción: voltear-girar, arrastrar, gatear, andar, correr y deslizar.

2.3 EL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Según Infante (2009) nos dice que: Con el reconocimiento de la multidimensionalidad del autoconcepto se abrió la posibilidad de investigar el autoconcepto físico como una identidad propia diferente pero integrada en el complejo sistema del yo (Fox, 1997). El autoconcepto físico es un constructo que no funciona de manera aislada, sino que lo hace como un dominio más, dentro de un sistema jerárquico y multidimensional, en cuya cúspide se encuentra el autoconcepto general. Aunque este reconocimiento no llegase hasta finales de los años ochenta (Fox, 1988; Fox y Corbin, 1989), cuando se proponen las dimensiones específicas del autoconcepto físico, esto no quiere decir que antes el dominio físico del autoconcepto no haya sido considerado como parte importante del mismo. Tan es así que se pueden encontrar en instrumentos de medida anteriores a los años ochenta alusiones a la dimensión física del yo. Un ejemplo se puede encontrar en uno de los cuestionarios más utilizados para la medida del autoconcepto general, el Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1972), que introduce dentro de sus ítems referencias al estado físico.

Si se atiende a los valores que promueve la sociedad actual, se observa cómo la apariencia física tiene una elevada importancia en la vida de las personas. Especialmente en la adolescencia, la apariencia física resulta ser el principal dominio del autoconcepto general, tanto en chicos como en chicas (Pastor, 1998). Además,

muestra un alto factor predictor para la aceptación social (Harter, 1987), con lo que dependiendo de la silueta variará la probabilidad de conseguir la aprobación social, modificándose, por consiguiente, las posibilidades de obtener un autoconcepto altamente positivo. Esta tendencia se mantiene en la edad adulta ya que se han encontrado correlaciones positivas entre la apariencia física y el autoconcepto general (Lerner y Karabenick, 1976). Esta popularidad y trato preferencial que reciben los individuos atractivos hace que sean más frecuentemente alabados por sus cualidades físicas que aquéllos menos atractivos (Hatfield y Sprecher, 1986).

El género media diferentes visiones del atractivo físico en el autoconcepto general (Erikson, 1968). Las mujeres tienden a considerar sus características corporales como elementos significativos para el atractivo de los otros, mientras que los hombres tienden a percibir sus cuerpos como instrumentos que sirven a un funcionamiento efectivo y operativo sobre el medio que les rodea. Esto conlleva consecuencias importantes para el yo-físico y el autoconcepto general, así como la forma en que interrelacionan ambas variables (Cardenal, 1999) (p.74)

2.3.1 DEFINICIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Según Álvaro (2015) afirma que: Esta dimensión del autoconcepto, está presente en la mayoría de los modelos teóricos desde que se admitiera la multidimensionalidad y jerarquía del autoconcepto. Para abordar el estudio de esta vertiente física, es necesario aceptar las conjeturas teóricas del modelo general del autoconcepto (Fox y Corbin, 1989). Aunque bien es cierto que, en la actualidad, numerosas investigaciones se centran en definir la estructura interna del autoconcepto físico con objeto de establecer los componentes que constituyen el mismo (p.79)

A continuación, se exponen algunas definiciones de diversos autores:

- **Sonstroem (1984):** *“Las características físicas que se refieren al cuadro evaluativo que el individuo tiene sobre su peso, estatura, constitución del cuerpo, atractivo, fuerza y un largo etcétera”.*
- **Stein (1996):** *“Percepción que tienen los sujetos sobre sus habilidades físicas y apariencia física”.*

- **Marchago (2002):** *“Representación mental multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal, incluyendo elementos perceptivos, cognitivos, afectivos, emocionales y otros aspectos relacionados con lo corporal”.*
- **Esnaola (2005):** *“La concepción que se posee acerca de los rasgos corporales y/o apariencia física de uno mismo, de la condición (forma física), la fuerza y las habilidades físico-deportivas” (p.134).*
- **Esnaola et al. (2011):** *“Conjunto de percepciones que tienen los individuos de sus habilidades y apariencia física”.*

Por tanto, a la hora de definir el autoconcepto físico habrá que tener en cuenta los subdominios que se aceptan como integrantes del mismo; dependiendo del número de subdominios que se consideren (aspecto abierto a la discusión), la definición del mismo variará.

2.3.2 AMBIGÜEDAD TERMINOLÓGICA

Según Cazalla-Luna & Molero (2013): “Sin duda ninguna a lo largo de la historia del estudio del autoconcepto han sido numerosos los términos que se han empleado para referirse a él” (p.54).

Zulaika (1999) expresa que: Entre los abundantes términos acuñados, podemos hallar los siguientes: autoconcepto, autoestima, autoimagen, autopercepción, auto identidad, self, auto definición, auto evaluación, auto satisfacción, auto comportamiento, autoconciencia, auto representación, autoconfianza, autoeficacia, auto estructura, sí mismo, noción de sí, actitud hacia sí mismo, conciencia de sí, conciencia de sí mismo, aceptación de sí mismo, percepción de sí, imagen de sí, representación de sí, etc. (p.66).

Infante (2009) afirma que: “Tanto el autoconcepto como la autoestima se refieren a la percepción del yo, pero desde marcos interpretativos distintos” (p.67).

Para González (1999) el autoconcepto hace referencia a aspectos cognitivos o de conocimiento. Se define como el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona (corporal,

psicológico, emocional, social, etc.). Implica una descripción objetiva o subjetiva de uno mismo, descripción que lógicamente contiene multitud de elementos o atributos (mujer, casada, baja, ambiciosa, amante de la música, etc.) que sirven para distinguir a una persona como única y diferente de todas las demás (Citado en Cazalla-Luna & Molero, 2013, p.55).

Al respecto, Cazalla-Luna & Molero (2013), menciona que dichos atributos pueden ser ilimitado ya que no todos están en un mismo nivel, pues la persona los jerarquiza en orden de importancia personal y se cambia de rango según en función del contexto o de las experiencias y sentimientos del momento.

Como respecta, una persona incluye en su autoconcepto elementos centrales referidos atribuidos a su profesión (médico, político, ingeniero, etc.) o su estado civil (soltero, casado, divorciado), o elementos raciales (árabe, blanco, negro, etc.), depende en función a la importancia que tiene dichos atributos para él o criterios externos como la valoración social. (Cazalla-Luna & Molero, 2013)

Según, Cazalla-Luna & Molero (2013), cualquiera que sea el caso en dicha auto descripción y selección de atributos lo que ocurre que influye en los aspectos emocionales y de evaluación. Dicho aspecto evaluativo del autoconcepto es lo que precisamente la mayoría de los autores denomina “autoestima”.

La autoestima sería, por tanto, la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo. Se puede considerar la autoestima como un aspecto del autoconcepto (Berk, 1998) o cómo un componente del autoconcepto (Burns, 1990), en cualquier caso, incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a esos juicios (Citado en Cazalla-Luna & Molero, 2013, p.55).

Cazalla-Luna & Molero (2013) afirma que: Así como en el autoconcepto no es adecuado introducir matices evaluativos, “alto” o “bajo”, “adecuado” o “inadecuado”, etc., puesto que se refiere al conocimiento que el sujeto posee de sí mismo y únicamente se podría hablar de “grado” o “nivel” de conciencia respecto a sus experiencias y vivencias, en la autoestima, es precisamente este matiz evaluativo el que la define y caracteriza.

Como señala Coopersmith (1967), la autoestima es la dimensión evaluativa dentro del autoconcepto que se identifica como una actitud positiva o negativa de aprobación o desaprobación personal, respecto a sí mismo.

En cualquier caso, la valoración que un sujeto va a hacer de sí mismo puede ser positiva o negativa, alta o baja, adecuada o inadecuada. En este sentido podríamos decir que en la medida en que un sujeto piensa positivamente de sí mismo, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta. Por el contrario, cuando un sujeto piensa negativamente sobre sí mismo, se auto rechaza y auto desprecia, se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, su autoestima es baja (González, 1999). (p.55).

DISTINCIÓN ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

AUTOCONCEPTO	AUTOESTIMA
<ul style="list-style-type: none"> - Abarca un ámbito más general. - Carácter descriptivo (o cognitivo). - Se refiere a las descripciones o niveles que el individuo hace de sí mismo (atributos físicos, características del comportamiento, cualidades emocionales). - La percepción, visión, idea, opinión o pensamiento sobre uno mismo. - Autoconocimiento del individuo. - Identificación de las características del individuo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se refiere al ámbito de la afectividad y los sentimientos. - Carácter evaluativo. - Representa los componentes evaluativos y afectivos del autoconcepto de uno. se refiere a los sentimientos atribuidos a la autoimagen asignada por uno mismo. - Juicio de valor que se da a la noción de sí. - Autovaloración del individuo. - Cuantificación, medida de la percepción de sí mismo.

Fuente: Zulaika Isasti, L (1999). Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. p. 69.

<http://www.psikor.es/images/docs/tesis/tesis%20zulaika%20ef%20y%20autoconcepto.pdf>

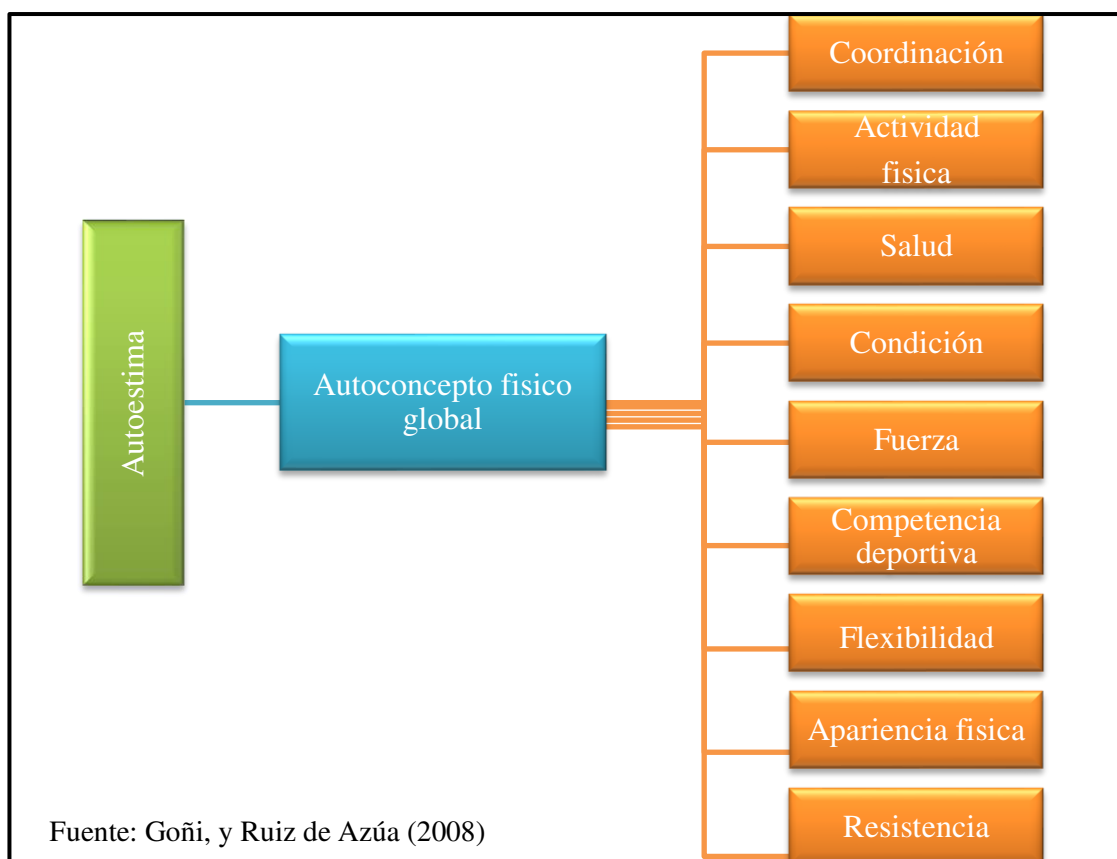
2.3.3 LA ESTRUCTURA MULTIDIMENSIONAL DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Gonzales (2005) afirma que: “William James (1842-1910) es uno de los padres de la psicología científica, que se ocupó del estudio del autoconcepto” (p.122).

Según Ruiz de Azúa & González (2005): Durante muchos años se ha tratado al autoconcepto como un constructo global, pero a partir de los años setenta se generaliza una concepción multidimensional y jerárquica del mismo según la cual estaría formada por dominios, los cuales a su vez se dividen en subdominios o dimensiones (p. 514).

Según Goñi, Ruiz de Azua & Liberal (2004) propone: Un repaso a los principales instrumentos de medida del autoconcepto físico que se han venido proponiendo a partir de los años noventa permitirá apreciar el alcance tanto de las coincidencias como de las discrepancias sobre el número y denominación de tales dimensiones, ámbitos o dominios (p. 196).

Figura N° 3. Las autopercepciones físicas medidas por el P-SDQ de Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne (1994)

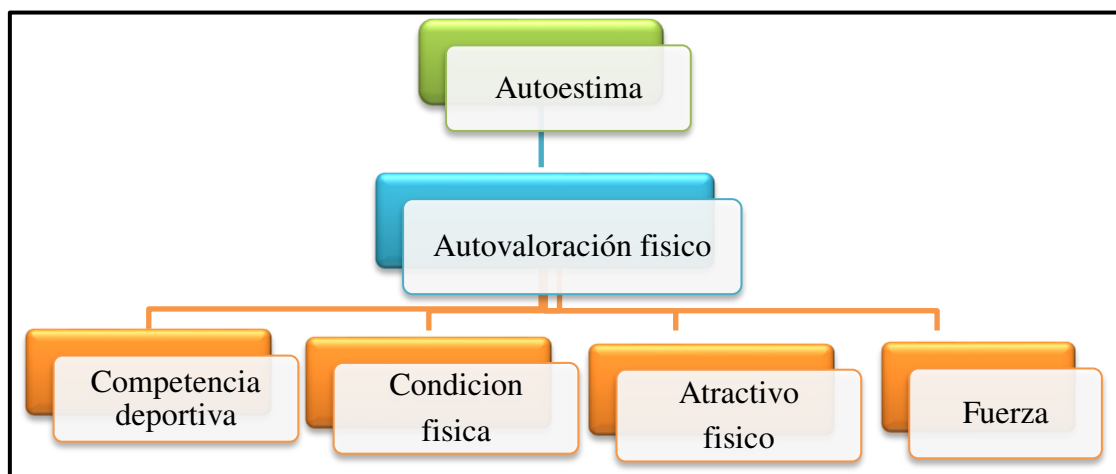


Es, sin embargo, el Pshysical Self-Perception Profile (PSPP) (Fox, y Corbin, 1989) el cuestionario de referencia en la actualidad para la medida y valoración del autoconcepto físico, tanto en investigación como en psicología aplicada (citado en revuelta, 2012, p.57).

Por su parte, Fox, y Corbin (1989) proponen que la autovaloración física (autoconcepto físico) se compone de las siguientes dimensiones: competencia en el deporte, atractivo físico, fuerza y condición física. En este modelo, a partir del que se construye el *Physical Self-Perception Profile* (PSPP), la *autovaloración física* ocuparía un puesto intermedio en la estructura jerárquica y multidimensional de la *autoestima* global (figura N° 4), actuando como mediadora de la relación entre el ápice de la estructura y cada una de las cuatro dimensiones específicas, descritas de la siguiente forma (Goñi, y Ruiz de Azúa, 2008) (citado en Axpe, 2012, p. 60-61).

- Competencia atlética y deportiva: Autopercepción de la habilidad atlética y deportiva, de la capacidad para aprender destrezas deportivas y de la seguridad para desenvolverse en contextos deportivos.
- Condición física: Condición y forma física, resistencia y fuerza, capacidad para persistir en el ejercicio, confianza en el estado físico.
- Atractivo físico: Percepción de la apariencia física propia y de la capacidad para mantener y tipo corporal delgado y atractivo.
- Fuerza: Confianza para afrontar situaciones que requieren fuerza y desarrollo muscular.

Figura 4. Modelo del autoconcepto físico de Fox, y Corbin (1989)



Fuente: Goñi, y Ruiz de Azúa (2008)

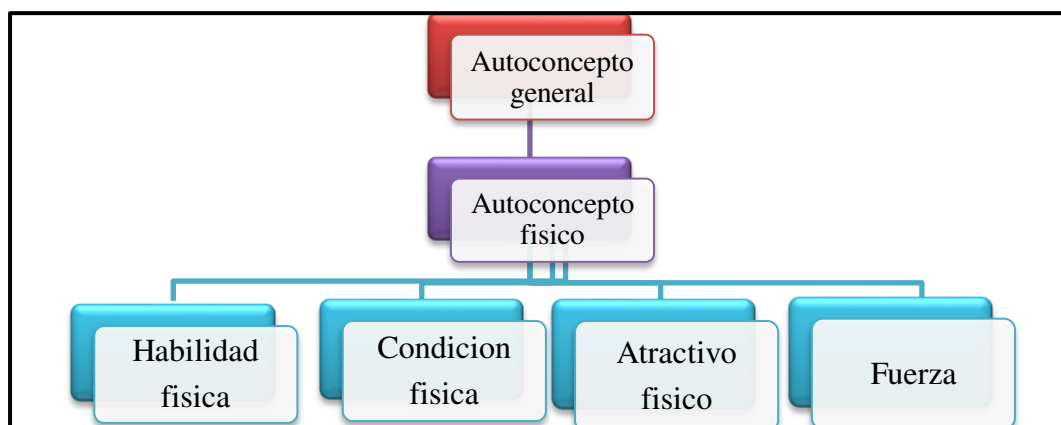
Según Gonzales (2005): A partir de los años noventa se empieza a prestar particular atención al autoconcepto físico. Y una de las propuestas más convincentes (Fox y Corbin, 1989) diferencia cuatro dimensiones: la condición, la habilidad, el atractivo y la fuerza (p.122).

Axpe (2012) establece que: El modelo de Fox, y Corbin (1989) surge de una amplia revisión de anteriores instrumentos de medida teniendo además en cuenta la opinión de las personas acerca de cuáles son, por orden de importancia, los motivos que a una persona le hacen sentirse a gusto con su físico (p. 61).

Diversos estudios desarrollados con el PSPP sobre distintas poblaciones que corroboran la estructura cuatripartita; no obstante muestran un cierto solapamiento entre las escalas de *atractivo físico* y el nivel jerárquico superior del *autoconcepto físico general* (Goñi, y Ruiz de Azúa, 2008) citado en Axpe (2012, p. 61), reflejando la fuerte tendencia reduccionista de la sociedad actual a equiparar autoconcepto físico y “belleza”.

Como afirma Axpe (2012): De ahí surge el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa, y Rodríguez (2006) y el Autokontzeptu Fisikoaren Itakunketa (AFI) de Esnaola (2005), en lengua vasca. Ambos instrumentos asumen el modelo de Fox y Corbin (1989) introduciendo variantes en la delimitación conceptual de sus cuatro dimensiones y sustituyendo la escala de *competencia deportiva* por la de *habilidad física* (**figura 5**) (p.61).

Figura N° 5. Modelo del autoconcepto físico de Goñi et al. (2006), y Esnaola (2005)



Fuente: Goñi y Ruiz de Azúa (2008)

Los términos del nuevo modelo son los siguientes:

- a) Habilidad física (competencia atlética y deportiva en el modelo de Fox): percepción de las cualidades (“soy bueno/a”; “tengo cualidades”) y habilidades (“me veo hábil”; “me veo desenvuelto”) para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes.
- b) Condición física: condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico.
- c) Atractivo físico: percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia.
- d) Fuerza: verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios.

Siguiendo este modelo, el autoconcepto físico se podría definir como “la concepción que se posee acerca de los rasgos corporales y/o apariencia física de uno mismo, de la condición (forma física), la fuerza y las habilidades físico-deportivas” (Esnaola, 2005, p. 134).

Con considerable afinidad a esta última propuesta se elaboró el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), de Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez (2006) que es donde nos centraremos para la realización de dicha tesis.

2.3.4 CARACTERÍSTICAS DEL AUTOCONCEPTO:

Se considera, desde el modelo de Shavelson et al. (1976) citado por Cazalla-Luna & Molero (2013, p.47), siete las características fundamentales en la definición del constructo. El autoconcepto puede considerarse como:

- a. Organizado: la gran variedad de experiencias de un individuo establece la fuente de datos sobre la que se basa sus propias percepciones. Para reducir la complejidad y multiplicidad de estas experiencias una persona las cifra en formas más simples o categorías (Bruner, 1958). Las categorías representan una manera de organizar las propias

experiencias y de darles significado. Una característica del autoconcepto, por lo tanto, es que está organizado o estructurado.

- b. Multifacético: las áreas en particular reflejan el sistema de categorización adoptado por un individuo concreto o compartido por grupos, o como lo afirma Esnaola (2008, p.1) es multidimensional ya que presenta dimensiones claramente diferenciadas.
- c. Jerárquico: las distintas facetas del autoconcepto pueden formar una jerarquía desde las experiencias individuales en situaciones particulares, situadas éstas en la base de la jerarquía, hasta el autoconcepto general, situado en lo alto de la jerarquía.
- d. Estable: el autoconcepto general es estable, sin embargo, a medida que uno desciende en la jerarquía del autoconcepto, éste va dependiendo cada vez más de situaciones específicas y así llega a ser menos estable.
- e. Experimental: al aumentar la edad y la experiencia (especialmente al adquirir los niveles verbales), el autoconcepto llega a diferenciarse cada vez más. A medida que el niño coordina e integra las partes de su autoconcepto, podremos hablar de un autoconcepto multifacético y estructurado.
- f. Valorativo: no solamente desarrolla el individuo una descripción de sí mismo en una situación particular o clase de situaciones. Las valoraciones pueden realizarse comparándose con patrones absolutos, tales como el “ideal” al que me gustaría llegar, y pueden hacerse comparándose con patrones relativos, tales como “observaciones”. La dimensión evaluativa varía en importancia y significación según los individuos y también según las situaciones.
- g. Diferenciable: el autoconcepto es diferenciable de otros constructos con los cuales está teóricamente relacionado. Por ejemplo, el autoconcepto se haya influido por experiencias específicas.

2.3.5 TIPOS DE AUTOCONCEPTOS

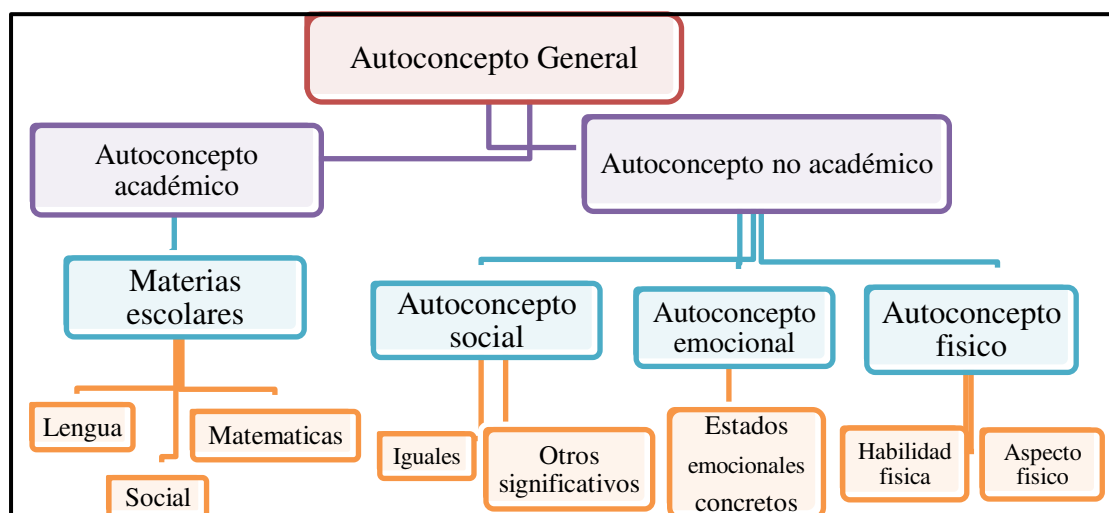
Según López, et al. (2016) tenemos que: Entre los numerosos modelos publicados el más relevante es el de Shavelson et al. (1976), tomado como referencia habitual. Según

este diseño jerárquico y multidimensional, el autoconcepto general se dividiría en académico y no académico:

1. El académico está formado por los autoconceptos de Lengua y matemáticas.
2. El no académico lo componen los autoconceptos Social, Físico y Emocional (p. 44-45).

Según González Fernández (2011), siguiendo a Shavelson *et al.* Se observa que: En la siguiente (figura 6) el autoconcepto general que hace cabeza en este esquema se divide en un nivel inferior en autoconcepto académico y autoconcepto no académico. El autoconcepto académico se divide en subdominios o dimensiones correspondientes al número de materias escolares, mientras que el autoconcepto no académico se fracciona en un dominio para lo social, otro dominio para las emociones y, por último, otro para lo físico. A su vez estos tres dominios también se subdividen de manera que el autoconcepto social queda compuesto por la percepción de las relaciones con los compañeros (pares o iguales) y por la percepción de las relaciones con los otros significativos, el autoconcepto emocional se subdivide en diversas facetas para los estados emocionales concretos y el autoconcepto físico se divide en habilidad física y apariencia física (p.40).

Figura 6: Modelo multidimensional y jerárquico de Shavelson, Hubner y Stanton (1976)



Fuente: González Fernández, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: Naturaleza, medida y variabilidad. <http://www.psicor.es/images/docs/tesis/la-presion-sociocultural-percibida-sobre-el-autoconcepto-fisico-naturaleza-medida-y-variabilidad.pdf>

2.3.6 LAS DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Habilidad física

Según Goñi et al. (2006): La escala de Habilidad Física mide la percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes: la capacidad de cada persona para aprender deportes nuevos, la seguridad personal ante la expectativa del aprendizaje de un deporte nuevo y la predisposición ante la actividad física. En la medición de la habilidad, lo que realmente se toma en consideración es la percepción de la habilidad, la creencia de los individuos en sus capacidades para organizar, realizar y manejar situaciones; en este caso, la capacidad para realizar un tipo de deporte (p. 45).

Goñi et al. (2006) afirma que: “Se han comprobado diferencias de género significativamente superiores a favor de los hombres en todos los tramos de edad en cuanto a la percepción que tienen de su habilidad física” (p. 45).

Según diversos autores (Salguero, González-Boto, Tuero y Márquez, 2003; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004) confirman lo observado en investigaciones previas según las cuales las mujeres se perciben como menos habilidosas (citado en Goñi et al., 2006, p. 45).

Fox (1988) también observó que las personas que hacían deporte más frecuentemente obtenían mejores puntuaciones en habilidad que los que no lo practicaban o lo hacían menos asiduamente (citado en Goñi et al., 2006, p. 45).

Condición física

Según Goñi et al. (2006): En el CAF se entiende la condición como la forma física en la que se encuentra la persona, incluyendo la resistencia para realizar ejercicio físico intenso, la energía física y la confianza en el estado físico que se posee.

Las diferencias de género en la percepción de la condición física propia resultan significativas a favor de los hombres, salvo en el grupo que estudia Módulos Formativos. De otro lado, los altibajos en esta dimensión del autoconcepto físico de

los hombres desde los 12 a los 26 años no alcanzan a ser significativos mientras que sí lo son en las mujeres marcando una tendencia descendente (p. 46).

La percepción subjetiva de la condición de una persona mejora con la práctica deportiva y cuanto mayor sea la frecuencia de ésta (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004), información consistente con la obtenida a través de otros cuestionarios de autoconcepto físico (Fox, 1988; Hayes, Crocker y Kowalski, 1995) (Citado en Goñi et al., 2006, p. 46).

Atractivo físico

Según Goñi et al. (2006): La dimensión de atractivo físico del autoconcepto físico, tal como la mide el CAF, se refiere a la percepción de la apariencia física propia, a la seguridad con respecto a dicha apariencia, así como a la satisfacción del sujeto con la imagen que cree reflejar. Cabe decir, ante todo, que se trata de una dimensión del autoconcepto físico reiteradamente diferenciada, con gran nitidez, en todos los análisis factoriales. Es, de otro lado, la dimensión con correlaciones más altas respecto a la escala del autoconcepto físico general (p. 47).

Goñi et al. (2006) afirma que existe diferencias notables en el atractivo físico entre hombre y mujeres, siendo más significativamente más alta en los hombres, que no se da en la época en el que se cursa el bachillerato o módulos formativos.

Fuerza

Goñi et al. (2006) afirma que: “La dimensión de fuerza del autoconcepto físico se refiere a verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y con predisposición a realizar dichos ejercicios” (p. 48).

Goñi et al. (2006) establece que: No son significativas las fluctuaciones asociadas con la edad en el caso de los hombres en cuanto a cómo perciben su fortaleza física. Sí se ha comprobado, en cambio, como era de esperar, una mejor percepción en el caso de los hombres que en el de las mujeres; e incluso entre las mujeres se observan cambios asociados con la edad, con un punto de inflexión en el grupo de quienes cursan Bachillerato y una recuperación en el grupo de universitarias (p. 48).

Según Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) citado en Goñi et al. (2006, p. 48) menciona que: La práctica de deporte favorece la percepción de los sujetos sobre la dimensión de fuerza, sobre todo cuanto más frecuentemente se practique una actividad física mejores puntuaciones se obtienen en esta dimensión.

Autoconcepto físico general

Como se refiere: “En el CAF, el autoconcepto físico general se entiende como la opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico” (Goñi et al., 2006, p. 49).

Goñi et al. (2006) menciona que: El perfil que dibujan los cambios en el autoconcepto físico general asociados con el género y con la edad, medidos por la escala independiente del CAF, refrenda las principales constataciones obtenidas a través de las otras escalas:

1. Significativos mejores índices en hombres que en mujeres (salvo en la primera juventud).
2. Mayores fluctuaciones en las mujeres que en los hombres a lo largo de la adolescencia y juventud.
3. Tendencia más nítida en las mujeres que en los hombres hacia la recuperación en los grupos de más edad (p. 49).

Autoconcepto general

Goñi et al. (2006) establece que: “La escala de Autoconcepto General del CAF mide el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general” (p. 49).

Según Goñi et al. (2006) se refiere que: La asociación del autoconcepto general con la edad y con el género ofrece un perfil muy distinto del que hasta ahora ha venido apareciendo en las anteriores escalas, lo que en principio habla a favor de la independencia de las dimensiones medidas. Destaca, ante todo, la tendencia a la mejora del autoconcepto una vez alcanzado el punto más bajo de inflexión durante el segundo ciclo de la ESO y a medida que aumenta la edad/nivel académico de los grupos. De otro lado, las fluctuaciones asociadas con la edad son significativas tanto en hombres como en mujeres. En tercer lugar, y aunque en todos los tramos de edad

las puntuaciones sean más altas en los hombres, las diferencias son menores que en las otras dimensiones medidas (p. 49).

Diferencias de género en el autoconcepto durante la adolescencia.

En el estudio realizado por Gabelko (1997), se examinan las diferencias de género en el autoconcepto global, académico, deportivo y social de un grupo de sujetos entre las edades de 12 y 18 años. Los resultados muestran la existencia de diferencias significativas en relación con el género. Específicamente, los jóvenes lograron puntajes más altos en el autoconcepto global y atlético, mientras que los puntajes de las niñas fueron más altos en el autoconcepto social.

Es en la dimensión física en la que se observa mayor consistencia en los resultados de la investigación, encontrándose que en esta faceta del autoconcepto (bien se refiera a la competencia deportiva, bien a la apariencia física) los chicos obtienen puntuaciones más altas que las chicas en muestras procedentes de distintos países, según afirman Pastor, Balaguer y García Merita (2003).

En un estudio con 1.235 alumnos/as (684 chicos y 551 chicas) de edades comprendidas entre los 11 y los 14 años, Amezcua y Pichardo (2000) analizan las diferencias en autoconcepto entre ambos sexos. Así, en seis de las nueve dimensiones del autoconcepto consideradas (académica –medida a través de dos instrumentos–, social, total, evaluación paterna percibida, evaluación docente percibida) en la investigación, los autores citados no encuentran diferencias significativas. Se establece, asimismo, que los chicos tienen un mayor autoconcepto emocional y autoconcepto global que las chicas de su misma edad. Por su parte, las chicas tienen un mayor autoconcepto familiar.

Precisamente en dicho plano familiar los resultados de la investigación son algo más dispares. En el mencionado estudio de Amezcua y Pichardo (2000) se encuentran diferencias significativas a favor de las chicas, mientras que otros estudios analizados por Wilgenbusch y Merrell (1999), son los chicos los que puntúan de forma más alta. Infante et al. (2002) se han centrado en las diferencias en el autoconcepto social en estudiantes de ESO. Las autoras utilizan un instrumento que mide dos dimensiones del

autoconcepto social que son el autoconcepto pro social y el autoconcepto agresivo. Concluyen afirmando que ambos sexos tienen el mismo patrón de respuesta en ambas dimensiones. Ahora bien, aunque las medias son cercanas en sus valores, las chicas obtienen valores más altos en autoconcepto pro social y los chicos en autoconcepto agresivo. En todo caso, las diferencias se dan en el porcentaje de respuestas y no en la naturaleza de las mismas, por lo que se concluye que las chicas son con mayor frecuencia pro sociales y los chicos, agresivos.

Similares resultados aparecen en el trabajo de Calvo, González y Martorell (2001), quienes también encuentran una mayor pro socialidad en las chicas –que tienden a ayudar y preocuparse más por los demás, mostrando una mayor empatía–, mientras que los chicos se muestran más antisociales –que puntúan más alto en agresividad y en conductas de transgresión de normas, entre otras–. Por otra parte, las chicas muestran un autoconcepto más negativo que los chicos, mientras que estos tienden a tener una autoestima más alta.

El estudio de Hilke y Conway (1994) es de interés para nuestra investigación, ya que en el mismo se encuentran diferencias significativas entre sexos en el autoconcepto académico y las aspiraciones educativas. Concretamente, las chicas presentan niveles más bajos que sus compañeros varones en cuanto a estas dimensiones.

En todo caso, la investigación no es concluyente en lo que respecta a la faceta académica del autoconcepto. Así, en estudios como los de Gabelko (1997) y Amezcua y Pichardo (2000), no se establecen diferencias significativas entre chicas y chicos, mientras que en los trabajos de Hilke y Conway (1994), Pastor, Balaguer y García-Merita (2003) y Rodríguez (1982) se detectan diferencias a favor de los chicos. Estas diferencias favorables al sexo masculino son, cuanto menos, curiosas, ya que tanto en la enseñanza secundaria como en la universidad suelen ser las chicas quienes obtienen mejores calificaciones y este hecho no suele ir acompañado siempre de una mayor autoestima (Meece y Jones, 1996).

Además de estas investigaciones, se han desarrollado la meta-análisis. Tal es el caso del realizado por Wilgenbusch y Merrell (1999), que analiza 22 estudios previamente seleccionados por su validez empírica. Se constata que existen diferencias

significativas entre ambos sexos y que estas dependen de la edad de los sujetos. Mientras que, hasta los 6 años, los estudios encuentran puntuaciones más altas de los varones en dimensiones del autoconcepto global, académico general, matemáticas, relación con los padres/madres y coordinación motora; las niñas puntúan más alto en autoconcepto verbal y musical. Entre los 7 y los 12 años, los estudios encuentran que los chicos tienen mayor nivel de autoconcepto en dimensiones tales como global, matemática, musical, competencia en el trabajo, apariencia física, coordinación psicomotora, emocional o afectivo. Por su parte, las chicas obtienen mayores niveles en los autoconceptos verbal, de amistad, de honestidad y de religiosidad-moralidad; es decir, en cuatro dimensiones frente a las siete en las que sus compañeros muestran medias más altas.

Siguiendo un planteamiento similar, Major, Barr, Zubek y Babey (1999) realizan un metaanálisis sobre más de 200 estudios en el que alertan sobre el peligro de examinar las diferencias de autoconcepto de forma global según el sexo, sin incluir variables que moderen tal relación como la edad, la clase social o la raza. Sus resultados pueden resumirse en los siguientes: la relación observada entre género y autoestima global es diferente en distintas edades: entre los niños y las niñas de 5 a 10 años, casi no aparecen diferencias y, en grupos de edad superiores, los chicos suelen puntuar más alto en autoconcepto.

En definitiva, podemos decir que la mayoría de las investigaciones analizadas tienden a señalar que las niñas obtienen puntuaciones más bajas que los niños en la mayoría de las dimensiones de autoconcepto evaluadas, entre las que se encuentra: autoconcepto global, académico, físico y emocional. No obstante, Crain (1996) insiste en que es importante recordar que la divergencia entre chicos y chicas en cuanto a las diferentes facetas del auto concepto no son muy grandes y, por tanto, tienen un significado clínico (y educativo) limitado. Chicas y chicos son más semejantes que diferentes, y las diferencias que existen entre ambos sexos son bastante consistentes con los estereotipos sexistas.

2.3.7 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético.

Calidad de vida: concepto utilizado para evaluar el bienestar social general de individuos y sociedades.

Deporte: actividad física en un contexto reglado que posee elementos lúdicos pero implica agonística.

Ejercicio: movimiento corporal planeado, estructurado, y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.

Ejercicio físico: sub categoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetitivo puede resultar en el mejoramiento de uno o más aspectos de la aptitud física.

Equilibrio: modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

Forma física: Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

Fuerza: capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia. Puede ejercitarse con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aún con el propio peso del cuerpo.

Flexibilidad: capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento.

Los ejercicios físicos sistemáticos: aquellos realizados con una regularidad semanal y adecuación a cada persona suficiente para llegar a producir en el organismo no sólo en gran medida los beneficios psicológicos, sino que también unas adaptaciones fisiológicas lo suficientemente importantes para que se noten en cuanto a su repercusión directa en la mejoría de la salud y condición física.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 FUNDAMENTACIÓN Y FORMULACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

La OMS, establece que toda práctica de las actividades físicas acuáticas u otras formas de uso del tiempo libre influyen en el mantenimiento y preservación de la salud.

Hipótesis.

3.1.1 Hipótesis General:

Ha. Las actividades físicas acuáticas se relacionan directamente con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018.

H0. Las actividades Físicas acuáticas No se relacionan con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

3.1.2 Hipótesis Específica:

H1. Existe relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

H0. No existe relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

H2. Las actividades físicas acuáticas se relacionan directamente con la condición física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

- H₀. Las actividades físicas acuáticas No se relacionan con la condición física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.
- H₃. Las actividades físicas acuáticas se relacionan significativamente con la Fuerza física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.
- H₀. Las actividades físicas acuáticas No se relacionan significativamente con la Fuerza física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018
- H₄. Existe una relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.
- H₀. No existe relación significativa entre las actividades acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada alas Peruanas – 2018.
- H₅. Existe una relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.
- H₀. No existe relación entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.
- H₆. Las actividades físicas acuáticas se relacionan significativamente con el autoconcepto general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.
- H₀. Las actividades físicas acuáticas No se relacionan con el autoconcepto general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

3.2 IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

3.2.1 Identificación de la variable

Variable Independiente: **ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA (X)**

Actividad física acuática: Según el Diccionario Enciclopédico natación es *"deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando para ello los estilos crol, braza, mariposa y espalda"*. Por tanto, y a partir de esta definición, la natación no debe confundirse, de ninguna manera, con el resto de actividades que se desarrollan en las instalaciones y medios acuáticos.

Podemos concluir que el término de actividad acuática es más amplio que el de natación y podríamos definirla como *"toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático"*.

Variable independiente: Actividad Física Acuática.

- Por su naturaleza: variable atributiva
- Por su función que cumple en la hipótesis: Variable independiente
- Por la posesión de la característica: Variable continua.
- Por el tipo de medición de la variable: Variable cuantitativa.

Variable Dependiente: **AUTOCONCEPTO FÍSICO (Y)**

Autoconcepto físico: Según **Burns**, el autoconcepto sería, en término actitudinales, el componente cognitivo. Es decir, el componente cognitivo es el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo; independientemente de que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas, y estas opiniones le permiten describirse a sí mismo.

Si al pensar en nuestro autoconcepto nos sentimos a gusto, tendemos a ser más optimistas y enérgicos.

Variable dependiente: Autoconcepto Físico.

- Por su naturaleza: variable atributiva
- Por su función que cumple en la hipótesis: Variable dependiente
- Por la posesión de la característica: Variable continua.
- Por el tipo de medición de la variable: Variable cualitativa.

**MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE DEPENDIENTE:
 AUTOCONCEPTO FÍSICO**

Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Valoración
Para García y Musitu (1999), citado por Martínez, (2003), el autoconcepto físico “es la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y condición física, que incluye dos aspectos complementarios; uno referido a la práctica deportiva en la vertiente social, física y de habilidad y el otro relativo al aspecto físico”. (p.13).	Es el aprecio o valor que le otorga a su estructura corporal a través de la habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza. Es un sentimiento intra sobre su autoconcepto físico y autoconcepto general	Habilidad Física	1,6*,17,23*,28, 33*	
		Condición Física	2, 7*, 11, 18, 24*, 29.	
		Atractivo Físico	8*, 12, 19, 25*, 30, 34	
		Fuerza	3, 9*, 13, 20, 31, 35*	
		Autoconcepto Físico	4, 14, 16*, 21, 26*, 36*	
		Autoconcepto general	5*,10,15*, 22*, 27, 32*	

**MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDADES FÍSICAS
 ACUATICAS**

Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Valoración
“deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas,	Son movimientos en el agua que se realizan de manera analítica para luego sintetizarlo en un movimiento complejo a través de la	Ambientación	1, 2, 3, 4	
		Flotación	2, 7*, 11, 18, 24*, 29.	
		Coordinación de piernas	8*, 12, 19, 25*, 30, 34	

y utilizando los estilos de crol, braza, espalda y mariposa” (Moreno y Gutiérrez, 1998, p.13).	Ambientación en un medio distinto a su dominio, Flotación, pateo y respiración para poder mantenerse y/o trasladarse en el agua.	Coordinación de extremidades y respiración	3, 9*, 13, 20, 31, 35*
--	--	--	------------------------

3.3 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

La metodología del proyecto incluye el tipo o tipos de investigación, las técnicas y los procedimientos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el "cómo" se realizará el estudio para responder al problema planteado.

- **Según la naturaleza de los datos:**

Su división es: Metodología cuantitativa: Para cualquier campo se aplica la investigación de las Ciencias Físico-Naturales. El objeto de estudio es *externo* al sujeto que lo investiga tratando de lograr la máxima objetividad. Intenta identificar leyes generales referidas a grupos de sujeto o hechos. Sus instrumentos suelen recoger datos cuantitativos los cuales también incluyen la medición sistemática, y se emplea el análisis estadístico como característica resaltante.

- **Según la manipulación de variables:**

Se centra en la manera como se desea controlar o no las variables. Se divide en:
Investigación descriptiva: No hay manipulación de variables, estas se observan y se describen tal como se presentan en su ambiente natural. Su metodología es fundamentalmente descriptiva, aunque puede valerse de algunos elementos cuantitativos y cualitativos.

3.4. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se tipifica según los siguientes criterios. La investigación que se propone es de tipo sustantiva y nivel descriptivo.

- **Por su paradigma:** Investigación cuantitativa, porque se usarán datos numéricos (estadísticos) para la comprobación y veracidad del estudio.
- **Por su tiempo:** Investigación de corte transversal, para obtener los datos no es necesario estudiarlas a lo largo del tiempo, sino haciendo un corte temporal en el momento en que se realiza la medición de las variables.
- **Por su profundidad:** Investigación piloto, porque en el estudio se direccionaron y midieron las variables (dependiente e independiente).

Por el método de estudio de las variables, es una investigación cuantitativa ya que se obtendrán datos numéricos categorizados en las variables.

3.5 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El proceso que se llevó a cabo para realizar la investigación es el siguiente:

1. Se visitó a la institución para solicitar el permiso correspondiente, para realizar la investigación.
2. Se seleccionó la población, la cual estuvo constituida por jóvenes de las cuales han sido seleccionados.
3. Luego se llevó a cabo la aplicación del cuestionario a la población.
4. Evaluación de los resultados.
5. A continuación, se procedió al análisis e interpretación de los resultados mediante la aplicación de los test, con la cual se comprobó las hipótesis de trabajo.
6. Presentación del informe final.

3.6 POBLACION Y MUESTRA

La población donde se realizó el presente estudio sobre la relación de la variable actividades acuáticas y la variable autoconcepto físico, fue con los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas de la sede de Lima, que en total entre damas y varones son 521 alumnos de los cuales tomamos como muestra a quienes aplicamos los instrumentos para medir el

comportamiento de cada uno de las variables en estudio, fueron los alumnos del 2do y 3er ciclo quienes llevan la asignatura de Natación.

Alumnos	Damas	Varones
Segundo Ciclo	9	25
Tercer Ciclo	4	15
Total	13	40

3.7 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

La determinación de la capacidad de las encuestas para medir las cualidades se entiende por la validación de un instrumento, por esta razón se solicita a 3 especialistas expertos en educación, con diversos estudios en los temas que atañan en la presente investigación. A ellos se les entrego la matriz de consistencia, los instrumentos y la ficha de validación donde se determinaron los indicadores respectivos.

Sobre la base del procedimiento de validación descrita, los expertos consideraron la existencia de una estrecha relación entre los criterios y objetivos del estudio y los ítems constitutivos de los dos instrumentos de recopilación de la información.

NÚMERO DEL JUEZ	NOMBRE	PORCENTAJE	OBSERVACIÓN
1	Mg. Luis Martin Chávez Alvan	87.4	Ninguno
2	Dr. Sandy D. Ysla Alcocer	84.5	Ninguno
3	Mg. Carlos Alberto Giles Abarca	92.7	Ninguno

CAPÍTULO IV

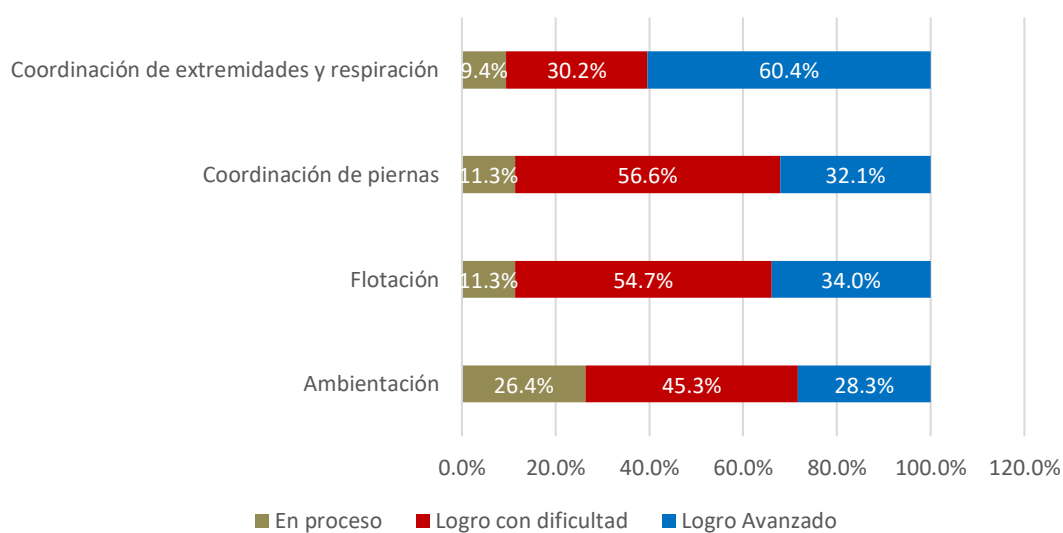
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS DESCRIPTIVOS

Tabla N°1: Distribución porcentual de las dimensiones de las actividades físicas acuáticas

Resultados descriptivos: Actividades físicas acuáticas					
		En proceso	Logro con dificultad	Logro Avanzado	Total
Ambientación	N°	14	24	15	53
	%	26.4%	45.3%	28.3%	100.0%
Flotación	N°	6	29	18	53
	%	11.3%	54.7%	34.0%	100.0%
Coordinación de piernas	N°	6	30	17	53
	%	11.3%	56.6%	32.1%	100.0%
Coordinación de extremidades y respiración	N°	5	16	32	53
	%	9.4%	30.2%	60.4%	100.0%

Gráfico N° 01



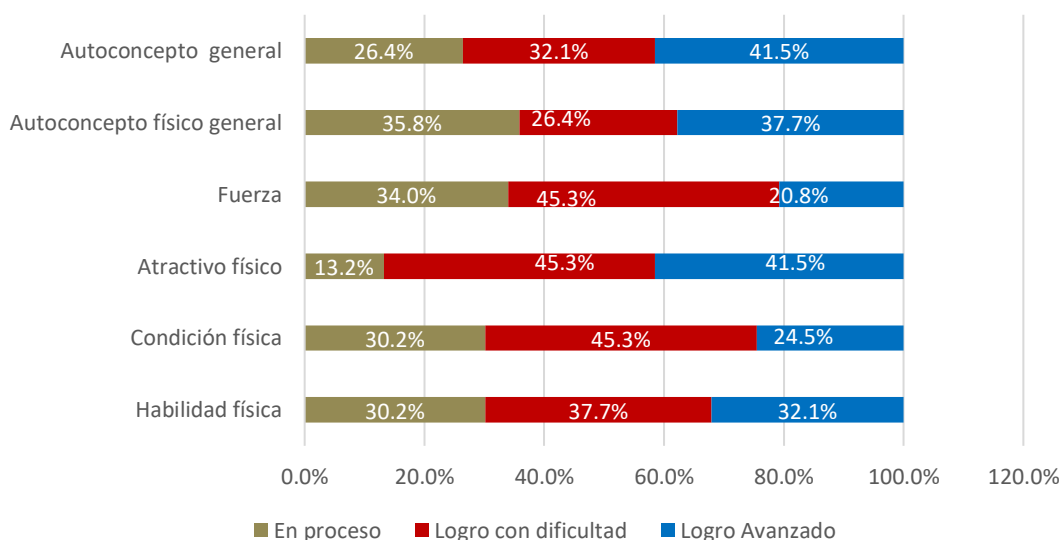
Interpretación:

En el Grafico N° 01 Se observa que, para cada calificación establecida por dimensión en las actividades físicas acuáticas, la mayoría de estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte obtuvieron una calificación de logro con dificultad en ambientación (45.3%), en flotación (54.7%) y en coordinación de piernas (56.6%). Los que obtuvieron una calificación de logro avanzado se presentaron en la evaluación de la coordinación de extremidades y respiración.

Tabla N°2: Distribución porcentual de las dimensiones del Autoconcepto físico

Resultados descriptivos: Autoconcepto físico					
		En proceso	Logro con dificultad	Logro Avanzado	Total
Habilidad física	Nº	16	20	17	53
	%	30.2%	37.7%	32.1%	100.0%
Condición física	Nº	16	24	13	53
	%	30.2%	45.3%	24.5%	100.0%
Atractivo físico	Nº	7	24	22	53
	%	13.2%	45.3%	41.5%	100.0%
Fuerza	Nº	18	24	11	53
	%	34.0%	45.3%	20.8%	100.0%
Autoconcepto físico general	Nº	19	14	20	53
	%	35.8%	26.4%	37.7%	100.0%
Autoconcepto general	Nº	14	17	22	53
	%	26.4%	32.1%	41.5%	100.0%

Gráfico N° 02



Interpretación:

En el grafico N° 02. Se observa que, para cada calificación establecida por dimensión en el autoconcepto físico (Y) se observa lo siguiente:

- La mayoría de estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte obtuvieron una calificación de logro con dificultad en las habilidades físicas (37.7%), seguido de un logro avanzado (32.1%).
- De los estudiantes que fueron evaluados por sus condiciones físicas, obtuvieron la mayoría una calificación de logro con dificultad (5.3%), seguido de una calificación en proceso (30.2%).
- Del total de estudiantes que fueron evaluados según atractivo físico el 45.3% obtuvieron una calificación de logro con dificultad, seguido de una calificación de logro avanzado (41.5%).
- Del total de estudiantes que fueron evaluados según fuerza, el 45.3%, obtuvieron una calificación de logro con dificultad, seguido de una calificación en proceso (34.0%).
- Del total de estudiantes que fueron evaluados según autoconcepto físico general, el 37.7%, obtuvieron una calificación de logro avanzado, seguido de una calificación en proceso (35.8%).
- Del total de estudiantes que fueron evaluados según autoconcepto general, el 41.5%, obtuvieron una calificación de logro avanzado, seguido de una calificación en de logro con dificultad (32.1%).

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS HABILIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE 2 y 3er CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE SEGUN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Tabla N° 03 Distribución porcentual de las habilidades físicas.

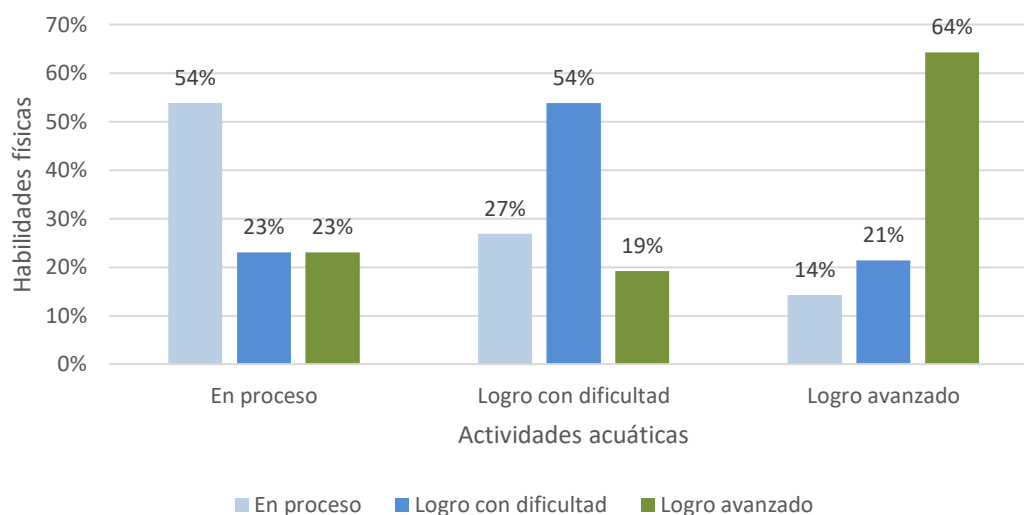
Habilidades físicas	Actividades acuáticas						Total	
	En proceso		Logro con dificultad		Logro avanzado		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
En proceso	7	54%	7	27%	2	14%	16	30.2%
Logro con dificultad	3	23%	14	54%	3	21%	20	37.7%

Logro avanzado	3	23%	5	19%	9	64%	17	32.1%
Total	13	100%	26	100%	14	100%	53	100.0%

Interpretación:

- Del desempeño que obtuvieron en las actividades acuáticas los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte, se evidencia que el 54% de estudiantes que fueron calificados en proceso, obtuvieron una calificación en proceso en sus habilidades físicas, seguido de un logro con dificultad 23%.
- Según el logro con dificultad que obtuvieron los estudiantes de 2 y 3er ciclo en sus actividades acuáticas, un 54% evidenciaron un logro con dificultad en sus actividades físicas, seguido de una calificación en proceso (27%).
- Del total de alumnos que obtuvieron un logro avanzado en sus actividades acuáticas, un 64% que representa la mayoría, presentaron un logro avanzado en la calificación de sus habilidades físicas.

Gráfico N° 03



DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CONDICIONES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE 2 y 3er CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE SEGUN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

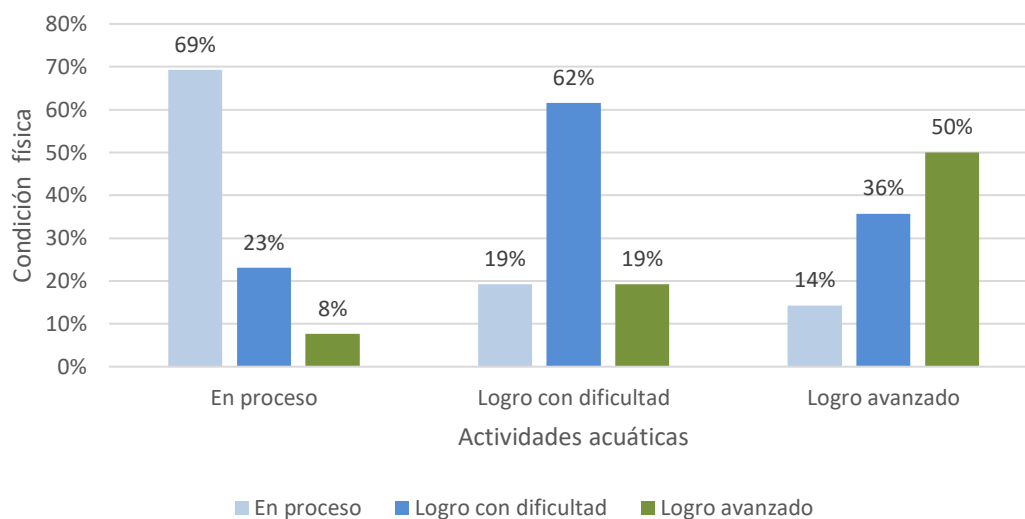
Tabla N° 04 Distribución porcentual de las condiciones físicas.

Condición física	Actividades acuáticas						Total	
	En proceso		Logro con dificultad		Logro avanzado			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
En proceso	9	69%	5	19%	2	14%	16	30.2%
Logro con dificultad	3	23%	16	62%	5	36%	24	45.3%
Logro avanzado	1	8%	5	19%	7	50%	13	24.5%
Total	13	100%	26	100%	14	100%	53	100.0%

Interpretación:

- Del desempeño que obtuvieron en las actividades acuáticas los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte, se evidencia que el 69% de estudiantes que fueron calificados en proceso, obtuvieron una calificación en proceso en sus condiciones físicas, seguido de un logro con dificultad 23%.
- Según el logro con dificultad que obtuvieron los estudiantes de 2 y 3er ciclo en sus actividades acuáticas, un 62% evidenciaron un logro con dificultad en sus condiciones físicas, seguido de una calificación en proceso (19%).
- Del total de alumnos que obtuvieron un logro avanzado en sus actividades acuáticas, un 50% que representa la mayoría, presentaron un logro avanzado en la calificación de su condición física, seguido de un logro con dificultad (36%).

Gráfico N° 04



DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL ATRACTIVO FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DE 2 y 3er CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE SEGUN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Tabla N° 05 Distribución porcentual del atractivo físico

Atractivo físico	Actividades acuáticas						Total	
	En proceso		Logro con dificultad		Logro avanzado			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
En proceso	3	23%	3	12%	1	7%	7	13.2%
Logro con dificultad	8	62%	12	46%	4	29%	24	45.3%
Logro avanzado	2	15%	11	42%	9	64%	22	41.5%
Total	13	100%	26	100%	14	100%	53	100.0%

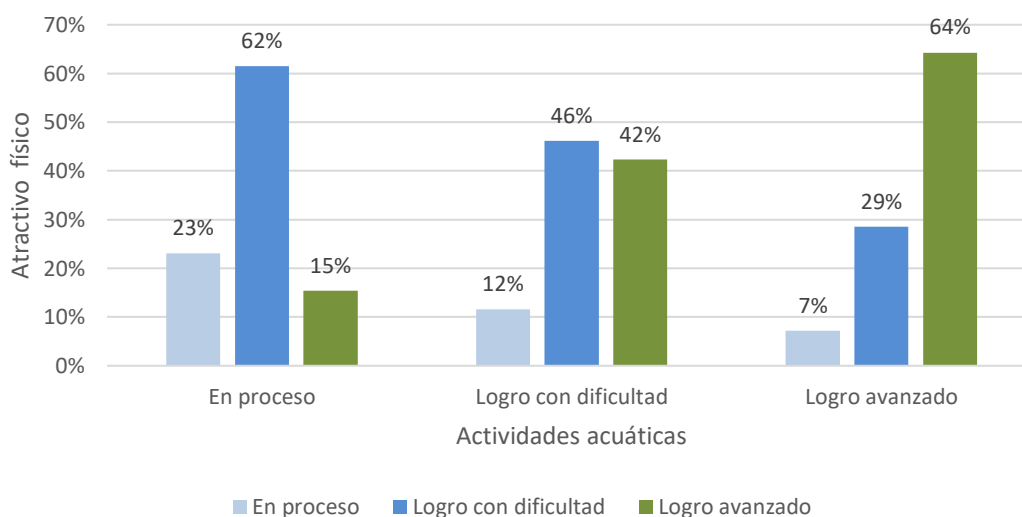
Interpretación:

- Del desempeño que obtuvieron en las actividades acuáticas los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte, se evidencia que el 62% de estudiantes que fueron calificados en proceso, obtuvieron una

calificación de logro con dificultad en la evaluación de su atractivo físico, seguido de una calificación en proceso (23%).

- Según el logro con dificultad que obtuvieron los estudiantes de 2 y 3er ciclo en sus actividades acuáticas, un 46% evidenciaron un logro con dificultad en la evaluación de su atractivo físico, seguido de una calificación de logro avanzado (42%).
- Del total de alumnos que obtuvieron un logro avanzado en sus actividades acuáticas, un 64% que representa la mayoría, presentaron un logro avanzado en la evaluación de su atractivo físico, seguido de un logro con dificultad (29%)

Gráfico N° 05



DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA FUERZA EN LOS ESTUDIANTES DE 2 y 3er CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE SEGUN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Tabla N° 06 Distribución porcentual de la fuerza

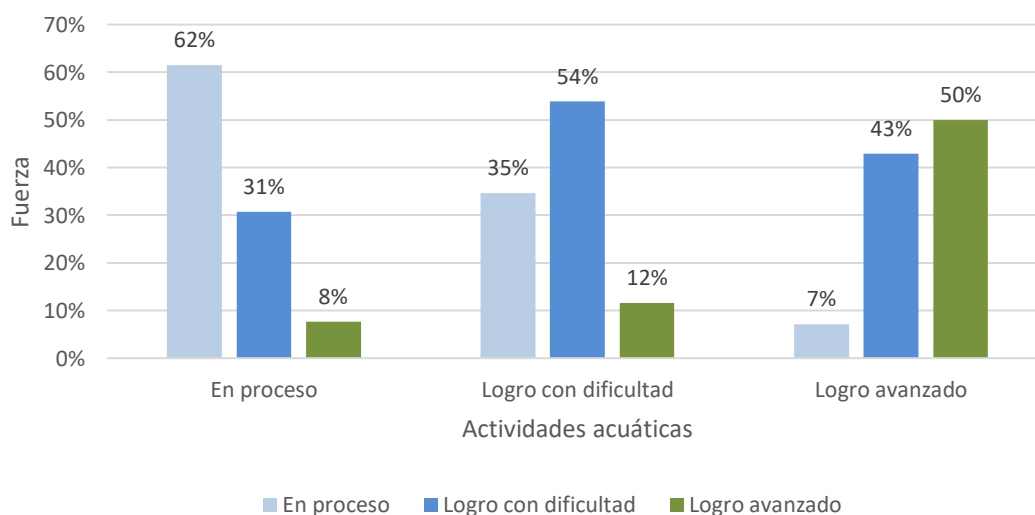
Fuerza	Actividades acuáticas			Total
	En proceso	Logro con dificultad	Logro avanzado	

	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
En proceso	8	62%	9	35%	1	7%	18	34.0%
Logro con dificultad	4	31%	14	54%	6	43%	24	45.3%
Logro avanzado	1	8%	3	12%	7	50%	11	20.8%
Total	13	100%	26	100%	14	100%	53	100.0%

Interpretación:

- Del desempeño que obtuvieron en las actividades acuáticas los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte, se evidencia que el 62% de estudiantes que fueron calificados en proceso, obtuvieron una calificación en proceso en la evaluación de su fuerza, seguido de una calificación de logro con dificultad (31%).
- Según el logro con dificultad que obtuvieron los estudiantes de 2 y 3er ciclo en sus actividades acuáticas, un 54% evidenciaron un logro con dificultad en la evaluación de su fuerza, seguido de una calificación de logro en proceso (35%).
- Del total de alumnos que obtuvieron un logro avanzado en sus actividades acuáticas, un 50% que representa la mayoría, presentaron un logro avanzado en la evaluación de su fuerza, seguido de un logro con dificultad (43%).

Gráfico N° 06



DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO GENERAL EN LOS ESTUDIANTES DE 2 y 3er CICLO PROFESIONAL DE LA ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE SEGUN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

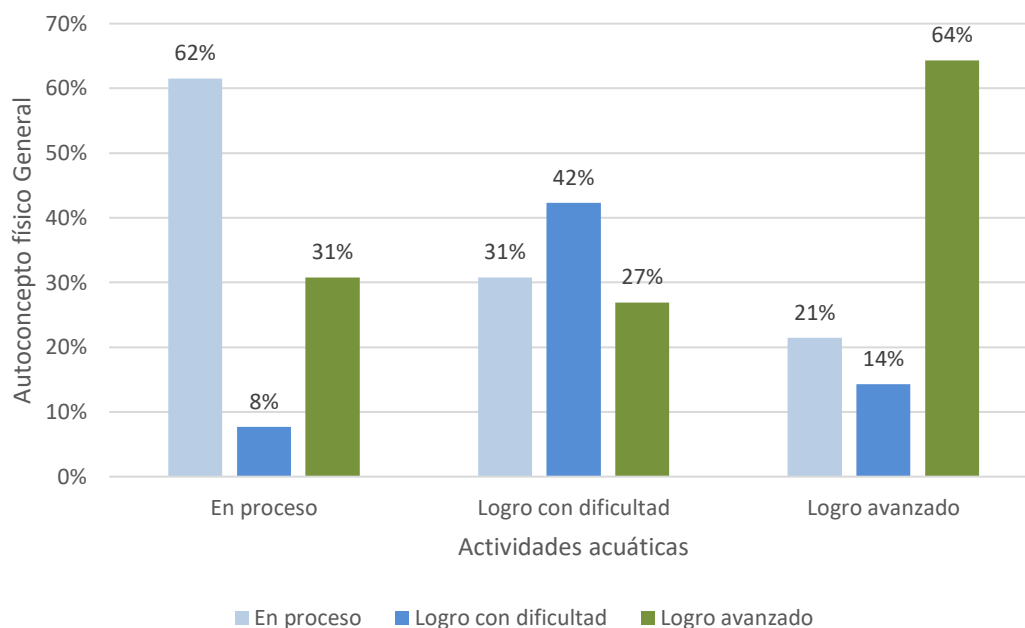
Tabla N° 07 Distribución porcentual del autoconcepto.

Autoconcepto físico General	Actividades acuáticas						Total	
	En proceso		Logro con dificultad		Logro avanzado			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
	En proceso	8	62%	8	31%	3	21%	19
Logro con dificultad	1	8%	11	42%	2	14%	14	26.4%
Logro avanzado	4	31%	7	27%	9	64%	20	37.7%
Total	13	100%	26	100%	14	100%	53	100.0%

Interpretación:

- Del desempeño que obtuvieron en las actividades acuáticas los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte, se evidencia que el 62% de estudiantes que fueron calificados en proceso, obtuvieron una calificación en proceso en la evaluación del autoconcepto físico general, seguido de una calificación de logro avanzado (31%).
- Según el logro con dificultad que obtuvieron los estudiantes de 2 y 3er ciclo en sus actividades acuáticas, un 42% evidenciaron un logro con dificultad en la evaluación del autoconcepto físico general, seguido de una calificación en proceso (31%).
- Del total de alumnos que obtuvieron un logro avanzado en sus actividades acuáticas, un 64% que representa la mayoría, presentaron un logro avanzado en la evaluación del autoconcepto físico general seguido de un logro con dificultad (14%).

Gráfico N° 07



DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL AUTOCONCEPTO GENERAL EN LOS ESTUDIANTES DE 2 y 3er CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE SEGUN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Tabla N° 08 Distribución porcentual del autoconcepto general

Autoconcepto general	Actividades acuáticas						Total	
	En proceso		Logro con dificultad		Logro avanzado			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
En proceso	9	69%	4	15%	1	7%	14	26.4%
Logro con dificultad	1	8%	11	42%	5	36%	17	32.1%
Logro avanzado	3	23%	11	42%	8	57%	22	41.5%
Total	13	100%	26	100%	14	100%	53	100.0%

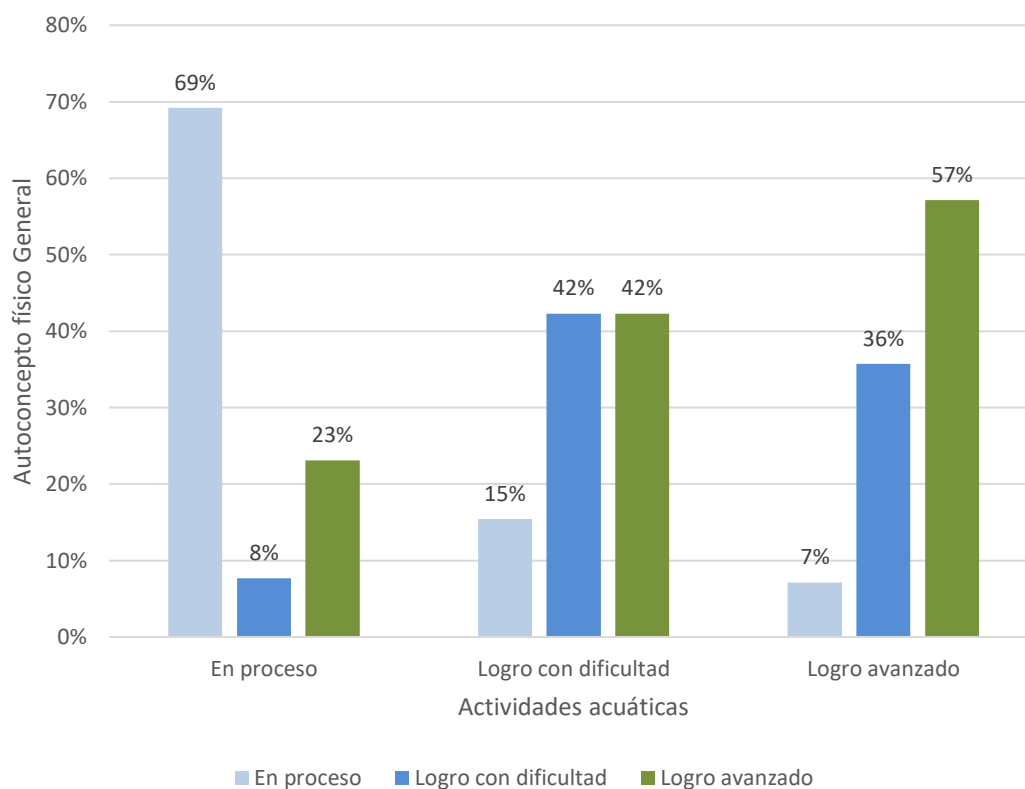
Interpretación:

- Del desempeño que obtuvieron en las actividades acuáticas los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte, se evidencia que

el 69% de estudiantes que fueron calificados en proceso, obtuvieron una calificación en proceso en la evaluación del autoconcepto general, seguido de una calificación de logro avanzado (23%).

- Según el logro con dificultad que obtuvieron los estudiantes de 2 y 3er ciclo en sus actividades acuáticas, un 42% evidenciaron un logro con dificultad en la evaluación del autoconcepto general, seguido de una calificación de logro avanzado (42%).
- Del total de alumnos que obtuvieron un logro avanzado en sus actividades acuáticas, un 57% que representa la mayoría, presentaron un logro avanzado en la evaluación del autoconcepto general seguido de un logro con dificultad (36%).

Gráfico N° 08



4.2 PROCESO DE CONTRASTACION DE HIPOTESIS

COEFICIENTE RHO DE SPEARMAN

En el presente estudio se evalúa la asociación lineal entre los niveles jerárquicos por cada dimensión de la variable dependiente (Autoconcepto físico) según la variable independiente (Actividades acuáticas). El análisis para ello fue realizado con el uso del estadístico rho de Spearman, medida de asociación lineal, donde las variables cualitativas se encuentran en una escala ordinal.

CONTRASTE DE ASOCIACION

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS CON LA HABILIDAD FÍSICA

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_o)

$$H_o: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre las habilidades físicas con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre las habilidades físicas con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_o .

Si P-value > 0,05, se acepta H_o

Tabla N° 09 Asociación de habilidades físicas con actividades acuáticas

Rho de Spearman	Habilidades físicas	Habilidades físicas		Actividades acuáticas
		Correlation Coefficient	1	0.369
		Sig. (2-tailed)		0.007
		N	53	53

Interpretación:

Según la Tabla N° 09, que con un 95% de confianza se puede afirmar que existe una asociación significativa ($P\text{-value}=0.007 < 0.05$), entre las habilidades físicas con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, se evidencia un grado de asociación del 36.9% ($\text{Rho-Spearman}=0.369$)

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS CON LA CONDICIÓN FÍSICA

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_0)

$$H_0: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre las condiciones físicas con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre las condiciones físicas con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_o .

Si P-value > 0.05, se acepta H_o

Tabla N° 10 Asociación de las actividades físicas acuáticas y condición física.

Rho de Spearman	Condición física	Condición física		Actividades acuáticas
		Correlation Coefficient	1	0.468
		Sig. (2-tailed)		0.000
		N	53	53

Interpretación:

Con un 95% de confianza se puede afirmar que existe una asociación significativa (P-value=0.00<0.05), entre las condiciones físicas con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal es del 46.8%.

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS CON LA FUERZA FISICA

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_o)

$$H_o: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre la fuerza física con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre la fuerza física con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_0 .

Si P-value > 0,05, se acepta H_0

Tabla N° 11 Asociación de las actividades físicas acuáticas con la fuerza física.

		Fuerza física	Actividades acuáticas
Rho de Spearman	Fuerza física	Correlation Coefficient	1
		Sig. (2-tailed)	0.477
		N	53
			0.000
			53

Interpretación:

Con un 95% de confianza se puede afirmar que si existe una asociación significativa (P-value=0.000<0.05), entre la fuerza física con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal es del 47.8% (Rho-Spearman=0.477).

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS CON EL ATRACTIVO FÍSICO

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_0)

$$H_0: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre el atractivo físico con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre el atractivo físico con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_0 .

Si P-value > 0.05, se acepta H_0

Tabla N° 12 Asociación de las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico

		Atractivo físico	Actividades acuáticas
Rho de Spearman	Atractivo físico	Correlation Coefficient	0.349
		Sig. (2-tailed)	0.010
		N	53

Interpretación:

Con un 95% de confianza se puede afirmar que existe una asociación significativa (P-value=0.010<0.05), entre el atractivo físico con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal es del 34.9% (Rho-Spearman=0.349).

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO GENERAL

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_0)

$$H_0: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre el autoconcepto físico general y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre el autoconcepto físico general y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_0 .

Si P-value > 0,05, se acepta H_0

Tabla N° 13 Asociación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico general.

		Autoconcepto físico General	Actividades acuáticas
Rho de Spearman	Autoconcepto físico General	Correlation Coefficient	1
		Sig. (2-tailed)	0.308
		N	53

Interpretación:

Con un 95% de confianza se puede afirmar que existe una asociación significativa (P-value=0.025<0.05), entre autoconcepto físico general con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal representa el 30.8% (Rho-Spearman = 0.308).

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS CON EL AUTOCONCEPTO GENERAL

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_0)

$$H_0: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre el autoconcepto general y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre el autoconcepto general y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela de profesional ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_0 .

Si P-value > 0.05, se acepta H_0

Tabla N° 14 Asociación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto general.

		Autoconcepto General	Actividades acuáticas
Rho de Spearman	Autoconcepto general	Correlation Coefficient	1
		Sig. (2-tailed)	0.400
		N	53

Interpretación:

Con un 95% de confianza se puede afirmar que existe asociación significativa (P-value=0.003<0.05), entre autoconcepto general con las actividades físicas acuáticas en

los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal existente es del 40%.

RELACION ENTRE ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS (X) CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO (Y)

1.- Planteamos las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis Nula (H_o)

$$H_o: r_{XY} = 0$$

No existe relación entre el autoconcepto físico con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

Hipótesis Alternativa (H_1)

$$H_1: r_{XY} \neq 0$$

Existe relación entre el autoconcepto físico con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018.

2.- Usando un nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

3.- Regla de decisión:

Si P-value < 0.05 rechazamos H_o .

Si P-value > 0.05, se acepta H_o

Tabla N° 15 Asociación de las actividades físicas acuáticas y el autoconcepto físico.

		Autoconcepto físico	Actividades acuáticas
Rho de Spearman	Autoconcepto físico	Correlation Coefficient	1
		Sig. (2-tailed)	0.501
		N	53
			0.000
			53

Interpretación:

Con un 95% de confianza se puede afirmar que existe asociación significativa ($P\text{-value}=0.000<0.05$), entre autoconcepto físico y las actividades físicas acuáticas en los estudiantes de 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas – 2018. Además, el grado de asociación lineal existente es del 50.1%.

4.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

El objetivo principal del presente estudio ha sido analizar la relación existente entre las actividades físicas acuáticas y el autoconcepto físico de cada uno de los estudiantes del 2do y 3ero ciclo de la universidad Alas Peruanas.

Los resultados estadísticos hallados, para la hipótesis general permiten evidenciar con un 95% de confianza se puede afirmar que existe asociación significativa ($P\text{-value}=0.000<0.05$), entre autoconcepto físico de los estudiantes con las actividades físicas acuáticas, razón por el cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

De igual manera para la hipótesis específica N° 1, se encuentra que existe una asociación significativa entre la dimensión de habilidades físicas de los estudiantes con las actividades físicas acuáticas al nivel 0.007 y, por lo tanto, existe relación significativa.

Asimismo, para la hipótesis específica N° 2, se halló que la relación entre la dimensión condición física de los estudiantes y la variable actividades físicas acuáticas se puede afirmar que si existe una asociación significativa ($P\text{-value}=0.00<0.05$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

También en la hipótesis específica N° 3 se encontró que la relación entre la dimensión fuerza física y la variable actividades físicas acuáticas es significativa ($P\text{-value}=0.000<0.05$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Del mismo modo la hipótesis específica N° 4, se encontró que existe asociación entre la dimensión atractivo físico y la variable actividades físicas acuáticas al nivel ($P\text{-value}=0.010<0.05$).

Para la quinta hipótesis específica, la relación entre la dimensión el autoconcepto físico general y la variable actividades físicas acuáticas ($P\text{-value}=0.025<0.05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, si existe asociación.

Finalmente, para la hipótesis específica N° 6, la relación entre la dimensión el autoconcepto general y la variable actividades físicas acuáticas ($P\text{-value}=0.003<0.05$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, si existe asociación significativa entre dichas variables.

Los antecedentes de nuestra investigación respaldan los resultados obtenidos como tal, **Revuelta, R. L. (2012)**. El análisis de la actividad físico-deportiva de los adolescentes participantes en el estudio revela un positivo nivel de actividad. Por el contrario, los resultados que registra el análisis de la actividad físico deportivo de las mujeres participantes no pueden considerarse igual de positivos. En la totalidad de aspectos investigados, tanto en cuanto a la práctica como en cuanto a la frecuencia, la duración y la intensidad de la misma, las adolescentes reportan niveles inferiores a los de sus compañeros. Casi la mitad de las adolescentes afirman no realizar ningún tipo de actividad físico-deportiva en su tiempo libre, y, entre las que dicen si practicar, los parámetros de actividad físico-deportiva se encuentran en el límite de lo aceptable o por debajo de éste. En cuanto a la relación entre el autoconcepto físico y la práctica, la frecuencia, la duración y la intensidad de las actividades físicas y/o los deportes, los modelos de estructura de medias sometidos a análisis muestran una fuerte y directa asociación entre estos aspectos. Asimismo, quienes se ejercitan semanalmente de un modo más frecuente registran también mejores autopercepciones físicas.

Palomares, J. et al. (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes. El estudio que se presenta evaluó los niveles de autoconcepto físico de un grupo de adolescentes de manera global, en función de sus dimensiones: apariencia física, habilidad física, fuerza, equilibrio, flexibilidad, resistencia y en función del sexo en la población de 12 a 15 años de Jaén, España. Se seleccionó como instrumento de medición una adaptación del Cuestionario de Autoconcepto Físico de Marsh y Southerland. Los resultados indicaron que los hombres puntuaron por encima de las mujeres, en la mayoría de los ítems que mostraban aspectos positivos del autoconcepto y por lo contrario, en la mayoría de los ítems que mostraban aspectos negativos del autoconcepto, las mujeres puntuaron por encima de los hombres. Nuestros resultados evidencian diferencias significativas por sexo respecto al autoconcepto físico de los adolescentes, por lo que se encontró una.

El alumnado señala su interés hacia el ejercicio físico, este dato es muy positivo, ya que como indican Machargo (2002) y Schmidt, Valkanover, Roebbers & Conzelmann (2013), el autoconcepto físico no solo genera construcciones mentales sobre la realidad física de cada persona, sino que provoca una serie de sentimientos, sensaciones y emociones que lleva a tener una asociación más positiva o menos con las dificultades que la práctica física deportiva puede tener asociada.

Aranda, A. F. & Sancho, J. C. (2013). La práctica habitual de actividad físico-deportiva es una variable que diferencia el autoconcepto de los escolares en todas sus dimensiones; por tanto, quienes practican con cierta continuidad actividad física se perciben más atractivos físicamente, tienen mejor autoconcepto físico y general, se sienten más hábiles, con mejor condición física y con más fuerza que quienes no la practican. La explicación a este resultado puede radicar en que a medida que las personas avanzamos en edad somos más críticos con nuestra propia realidad corporal y más consciente de esta.

Entre las posibles explicaciones a estos datos confusos cabría señalar las siguientes: la muestra empleada (N=53) ha sido insuficientemente como para obtener conclusiones sólidas en análisis generales que atañen a la globalidad del grupo, factores externos como la edad, el género, clase social influyeron al realizarse este tipo de investigación ya que no se tomó en cuenta la edad de dichos estudiantes, ya que dependiendo de la edad influye en su autoconcepto físico siendo menor en los estudiantes universitarios porque están en pleno desarrollo, es conveniente al realizarse otro tipo de investigación ver cuáles son los factores determinantes y a la vez utilizar otras variables como deportistas de competencia, frecuencia, duración, etc.

CONCLUSIONES

Se llega a concluir en este estudio a partir de los datos encontrados de ambas variables y sometidos a la estadística estos resultados podemos interpretar en los siguientes:

1. En la presente investigación, se encontró que si existe una asociación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas.
2. Hipótesis Específica N° 1 En el estudio realizado de acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos, se concluye que si existe asociación significativa entre la dimensión habilidad física y las actividades acuáticas en los alumnos.
3. La dimensión condición física y las actividades acuáticas planteada en la hipótesis específica N°2 se verifico que si existe asociación significativa entre ambas variables de estudio.
4. De la misma manera, los resultados obtenidos en la dimensión fuerza física y las actividades acuáticas se contrasto que si existe asociación significativa entre las variables de estudio.
5. Se encontró que la dimensión atractivo físico tiene asociación significativa con la variable de las actividades físicas acuáticas.
6. Para la hipótesis específica N° 5, se concluye, que la dimensión autoconcepto físico general se relaciona significativamente con las actividades físicas acuáticas en los estudiantes del 2 y 3er ciclo.
7. Para la sexta hipótesis específica, se concluye, que las actividades físicas acuáticas tienen una asociación con la dimensión autoconcepto general.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que sugerimos en relación a los resultados de la investigación y es como sigue a continuación:

1. Se recomienda que se incluya en su plan estratégico programas de actividad física para sus estudiantes de las diferentes edades y sexo, con la finalidad de preservar y mantener la salud, a través de la unidad de bienestar.
2. Se recomienda realizar investigaciones de otro tipo de actividades físicas que ayuden a mantener y preservar la fuerza en los estudiantes de ambos sexos.
3. Se recomienda masificar la práctica de las actividades físicas acuáticas con el fin de ver la mejora de su autoconcepto físico.
4. se recomienda que la realización de las actividades físicas acuáticas sean con una frecuencia más constante inter-diarias o diarias con una duración más o menos de 60 minutos.
5. Se recomienda que la actividad física acuáticas se realice con una intensidad moderada para mejores resultados en el mantenimiento de la fuerza.
6. Finalmente, es preciso tener en cuenta que el tamaño de la muestra dificulta la generalización de los datos obtenidos, por lo que resultaría de gran utilidad replicar o establecer nuevas intervenciones contando con un mayor número de alumnado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranda, A. F. & Sancho, J. C. (2013). Diferencias en autoconcepto físico en escolares de primaria y secundaria. *Lúdica pedagógica*, 2 (18), pp. 93 – 102. Recuperado de: <file:///C:/Users/USER/Desktop/2172-7353-1-PB.pdf>.
- Axpe, I.; Infante, G. & Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitaria de Educación Primaria. *Educación XX1*, 19(1), pp. 227-245. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70643085010>.
- Axpe, I. (2012). Diseño y evaluación de un programa para la mejora del autoconcepto físico. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/disen-y-evaluacion-de-un-programa-educativo-para-la-mejora-del-autoconcepto-fisico.pdf>.
- Álvaro, J. (2016). Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada. (Tesis de Doctorado en: Ciencias de la Educación, Universidad Granada). Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/40109/1/24703138.pdf>.
- Bacchi, M. (s.f). Beneficios de la actividad física en el agua. Recuperado de: http://www.agua-mas.com.ar/articulos_benf_act.html.
- Barrientos, J. (2013). Investigación Educativa. Multiservicios RMD, Imagen Corporativa SAC- Lima-Perú.
- Cazalla-Luna, N. & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (10), p. 43-64. Recuperado de: <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991/818>.

Champutis, V. & Lastra, J. (2012). “Estudio de las habilidades acuáticas que influyen en el aprendizaje del estilo crol en los estudiantes de los octavos años del I.T.S. “República del Ecuador” en el año 2012.” (Título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Universidad Técnica del Norte). Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1525/1/FECYT%201406%20TESIS.pdf>.

Esnaola, I. (2005). Elaboración y validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de autoconcepto físico. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/elaboracion-y-validacion-del-cuestionario-autokontzeptu-fisikoaren-itaunketa-afi-de-autoconcepto-fisico.pdf>.

Esnaola, E. I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24 (1), p. 1-8. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/167/16724101/>.

Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16717018013.pdf>.

Fuentes Flores, P. (2014). Estado de salud percibida, autoconcepto físico y metas personales en mujeres físicamente activas. (Tesis doctoral, Universidad de Extremadura). Recuperado de: http://dehesa.unex.es/xmlui/bitstream/handle/10662/1617/TDUEX_2014_Fuentes_Flores.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

García, J. (2010). Las actividades acuáticas en educación primaria. *Revista digital de educación física*, 1(6), 1-9. Recuperado de: [file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LasActividadesAcuaticasEnEducacionPrimaria-3324146%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LasActividadesAcuaticasEnEducacionPrimaria-3324146%20(1).pdf).

- Garboza León, L. V. (2017). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes de clubes de fútbol en Trujillo. (Título de Licenciado/a, Universidad César Vallejo). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/670/garboza_ll.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Godoy, C. (2002). Programa de actividades acuáticas para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes (Revista Digital)*, 8 (45). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>.
- González, F. O. (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 10 (1), p. 121-129. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/175/17514745011/>.
- González Fernández, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: Naturaleza, medida y variabilidad. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/la-presion-sociocultural-percibida-sobre-el-autoconcepto-fisico-naturaleza-medida-y-variabilidad.pdf>.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. & Rodríguez, A. (2006). Cuestionario de Autoconcepto Físico CAF. Manual. Madrid: EOS. Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/cuestionarios/manual-caf-2006.pdf>.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. & Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), pp. 195-213. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/199/199>.
- Hernández, S., Fernández, A. Baptista, A. (2003). Metodología de la Investigación. México. Editorial Mc Graw Hill.

- Joseph, P. (2016). Deporte y mujer. Consecuencias sobre la motivación, el autoconcepto físico y el florecimiento humano. (Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11000/2699>.
- López, M. I. et al. (2016). Del autoconcepto general al autoconcepto artístico. *Magister*, 28(1), 42-49. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-magister-375-resumen-del-autoconcepto-general-al-autoconcepto-S0212679616300020>.
- Machargo, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial*, 2, 1-25.
- Mejía, E. (2005); *Metodología de la Investigación Científica*. Lima. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la UNMSM.
- Mejía, E. (2005); *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Lima. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la UNMSM.
- Moreno, J. A. & Gutiérrez, M. (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apuntes. Educación física y deportes*, 2(52), p. 16-24. Recuperado el 2 de noviembre del 2017 en: <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307913/397881>.
- Moreno, J. A. (2000). Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/ppfaa.pdf>.
- Moreno, J. A. & Gutiérrez, M. (1998 b). Programas de actividades acuáticas. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación* (pp. 3-25). Murcia: Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/programa.pdf>.
- Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: INDE. Recuperado de:

https://books.google.com.pe/books?id=czT0vS0iotcC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (1996). El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito educativo. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/aprehab.pdf>.

Moreno, G. R. (2014). Relación entre las metas de logro, la motivación autodeterminada, las creencias implícitas de habilidad y el autoconcepto físico en educación física. (Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández). Recuperado de:
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1616/7/Tesis%20final%20completa%20Remedios%20Moreno%20Gonz%C3%A1lez%202014.pdf>.

Muñoz, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. Revista digital efdeportes, 10(73). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>.

Palomares, J. et al. (2016). Análisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. Pensar en movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 14(1), 1-18. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/20751/24090>.

Revuelta, R. L. (2012). El autoconcepto físico y la motivación físico-deportiva durante la adolescencia. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/el-autoconcepto-fisico-y-la-motivacion-fisico-deportiva-durante-la-adolescencia.pdf>.

Ruiz de Azúa, S., & González, O. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2 (1), 513-529. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832309040>.

OMS (2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Schmidt, M. et al. (2013). Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention. *European Physical Education Review*, 19(2), 232–255. <http://dx.doi.org/10.1177/1356336X13486057>.

Silva, Ramos. L. (2015). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico, autopercepción física en universitarios de Trujillo metropolitano. (Tesis doctoral, Universidad César Vallejo). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/189/silva_rl.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Zorzo de Pablos, A. (2015). Propuesta para la inclusión de las actividades acuáticas en al ámbito escolar. (Titulación: Grado en Educación Primaria, Universidad de Valladolid). Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13585/1/TFG-B.778.pdf>.

Zulaika, I. L. (1999). Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. (Tesis doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperado de: <http://www.psikor.es/images/docs/tesis/tesis%20zulaika%20ef%20y%20autoconcepto.pdf>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

"LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ACUÁTICAS Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 2do
3er CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA ALAS PERUANAS -
2018"

Problema General	Objetivos General	Hipótesis General	Variables e indicadores	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Alas Peruanas - 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>1. ¿De qué manera se relaciona las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018?</p>	<p>- Determinar la relación entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Conocer la relación de las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p>	<p>- Las actividades físicas acuáticas se relacionan directamente con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1 Existe relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con la habilidad física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>H2 Las actividades físicas acuáticas se relacionan directamente con la condición</p>	<p>X: Variable independiente</p> <p>Actividades Físicas Acuáticas</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambientación. - Flotación. - Coordinación de piernas. - Coordinación de extremidades y respiración <p>Y: Variable dependiente:</p> <p>Autoconcepto Físico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidad física - Condición física - Fuerza física - Atractivo físico 	<p>- Diseño: no experimental, transversal, correlacional.</p> <p>El diseño de investigación es descriptivo correlacional que a continuación se indica:</p> <p style="text-align: center;">X M r Y</p> <p>DONDE: X es la variable independiente. Y es la variable dependiente. M es la muestra r es la relación entre ambas variables</p>

<p>2. ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas acuáticas con la condición física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018?</p> <p>3. ¿Cómo se relaciona las actividades físicas acuáticas con la Fuerza física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018?</p> <p>4. ¿Determinar la relación de las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018?</p> <p>5. ¿De qué manera se relaciona las actividades</p>	<p>2. Precisar la relación de las actividades físicas acuáticas con la condición física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>3. Verificar la relación de las actividades físicas acuáticas con la Fuerza física los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>4. Determinar la relación de las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>5. Analizar la relación de las actividades físicas acuáticas</p>	<p>física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>H3 Las actividades físicas acuáticas se relacionan significativamente con la Fuerza física en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte en la Universidad Alas Peruanas – 2018.</p> <p>H4 Existe una relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el atractivo físico en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>H5 Existe una relación significativa entre las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconcepto físico general - Autoconcepto general 	<p>- Población: Estudiantes de pregrado II y III ciclo de la Universidad Privada Alas Peruanas.</p> <p>- Muestra: 53 estudiantes.</p> <p>Técnicas e Instrumentos:</p> <p>- Ficha de observación de las actividades acuáticas.</p> <p>- Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF).</p>
--	---	---	---	--

<p>físicas acuáticas con el autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018?</p> <p>6. ¿Determinar la relación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas- 2018?</p>	<p>con autoconcepto físico general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>6. Precisar la relación de las actividades físicas acuáticas con el autoconcepto general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018</p>	<p>Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p> <p>H6 Las actividades físicas acuáticas se relacionan significativamente con el autoconcepto general en los estudiantes del 2do y 3er ciclo de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte en la Universidad Privada Alas Peruanas - 2018.</p>		
---	---	---	--	--

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE DEPENDIENTE: AUTOCONCEPTO FÍSICO

[illegible]

			predisposición a realizar dichos ejercicios.							
			- Autoconcepto físico general. - se entiende como la opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico.	Autoconcepto físico general	4, 14, 16*, 21, 26*, 36*					
			- Autoconcepto General. - mide el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.	Autoconcepto General	5*,10,15*, 22*, 27, 32*					

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDADES FÍSICAS ACUATICAS

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORACION		
						En proceso	Logro con dificultad	Logro alcanzado
						1	2	3
ACTIVIDADES FÍSICAS ACUATICAS	“deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando los estilos de crol, braza, espalda y mariposa” (Moreno y Gutiérrez, 1998, p.13).	Son movimientos en el agua que se realizan de manera analítica para luego sintetizarlo en un movimiento complejo a través de la	- Ambientación. La primera necesidad que el alumno tendrá al ponerse en contacto con el medio acuático, será la de adaptarse a él. Es decir, necesita sentir, observar, conocer y contactar con un medio distinto al habitual.	Ambientación	1, 2, 3, 4			
			- Flotación. - La primera acepción en el diccionario de la Real Academia Española sobre la palabra flotar dice: "Dicho de un cuerpo: sostenerse en la superficie de un líquido"	Flotación	5, 6, 7, 8			
		Ambientación en un medio distinto a su dominio, Flotación, pateo y respiración para poder mantenerse y/o trasladarse en el agua.	- Coordinación de piernas. - Se define como propulsión: la fuerza gracias a la cual el cuerpo logra desplazarse a través del agua.	Coordinación de piernas	9, 10, 11, 12			
			- Coordinación de extremidades y respiración. - Cuando hablamos de coordinación de un estilo natatorio nos estamos refiriendo a la forma de coordinar u ordenar los movimientos del cuerpo para que, además de	Coordinación de extremidades y respiración	13, 14, 15, 16			

			alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia					

**AUTOCONCEPTO
FISICO**

D	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4
3	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	5	5	4	3	2	4	5	4	4	3	4	5	5	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	1	4	5
5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	3	4	4	5	4	4	4	1	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
7	5	4	2	5	2	5	5	4	1	5	4	4	1	3	4	5	2	5	4	4	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	2	5	4	1	5
8	4	4	3	4	3	5	3	3	4	5	3	1	4	1	5	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	1	4	5	5	4	5	5
9	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	3	4	4	3	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5
10	5	5	5	5	1	5	2	4	3	5	3	3	2	3	5	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	4
11	5	3	3	4	5	4	5	4	1	5	1	3	3	1	4	5	3	5	4	3	5	5	5	4	5	5	3	5	3	4	1	5	5	2	5	5
12	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	5	4	4	5	5	3	3	3	3	3	5	4	3	4	5
13	5	4	3	4	2	5	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	5	4	5	5	2	5	5	2	2
14	4	4	3	5	3	2	4	3	4	5	4	4	4	3	4	2	4	2	4	1	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	3	5	5	3	2	4
15	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5
16	4	3	3	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	1	5
17	4	5	3	4	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	4	3	5
18	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	4	5	3	5	5	2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
19	2	1	1	1	2	4	1	1	1	3	1	4	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	4	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1
20	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	1	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5
21	3	3	3	3	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5
22	5	3	3	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	1	1	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5

23	3	2	2	3	3	3	3	5	3	5	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	5	3	3	5	3	3	3	1	3	1	5	3	3	1	5	
24	5	3	4	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5		
25	5	3	2	4	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	5	5	4	5	5	1	4	4	3	3	5	5	4	4	5	
26	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	3	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	5	
27	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	5	3	2	3	3	5	4	3	3	4	5	4	3	3	4	5	3	3	3	
28	3	3	2	3	5	3	2	3	2	5	3	4	4	4	5	5	2	2	4	2	4	4	4	4	5	1	4	3	3	5	4	1	3	5	3	2	
29	4	4	1	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	
30	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
31	5	4	5	2	1	1	5	2	2	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
32	4	3	3	4	2	4	3	3	4	5	3	3	2	2	5	4	2	1	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	5	3	4	5	
33	4	4	1	3	3	5	3	2	1	5	2	4	4	4	5	5	1	4	3	2	2	5	3	5	5	5	4	5	5	1	1	5	5	4	5	5	
34	5	4	3	4	4	5	4	3	3	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	1	1	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	
35	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
36	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
37	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	3	3	5	3	2	3	3	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	
39	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	5	4	5	
40	5	5	3	4	3	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	
41	3	4	3	3	3	3	2	3	3	5	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	1	3	3	4	4	5	4	4	4	4	2	4	3	3	3	
42	5	4	4	3	4	1	5	3	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4	4	1	5	4	1	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	
43	4	2	2	2	5	5	5	5	5	1	2	5	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5
44	4	5	4	5	5	1	5	1	5	5	4	4	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
45	3	3	1	4	4	5	2	3	1	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5
46	3	3	3	4	5	5	5	4	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3	5	3	5	5
47	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
48	2	5	5	4	2	5	5	5	5	4	2	2	2	2	5	5	1	2	2	2	1	5	5	5	5	5	4	1	4	4	4	5	5	4	5	5	5
49	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5

50	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4
51	3	3	5	3	5	5	3	3	2	5	3	5	1	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	4
52	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4
53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

IDENTIDAD	PREGUNTA 1	PREGUNTA 2	PREGUNTA 3	PREGUNTA 4	PREGUNTA 5	PREGUNTA 6	ETC
ALUMNO 1							
ALUMNO 2							
ALUMNO 3							
ALUMNO 4							
ALUMNO 5							
ALUMNO 6							
ALUMNO 7							
ALUMNO 8							
ALUMNO 9							
ALUMNO 10							
ALUMNO 11							
ETC							

DIMENSIONES	ITEMS
Habilidad física. (H).	1,6*,17,23*,28,33*
Condición Física. (C).	2, 7*, 11, 18, 24*, 29
Atractivo Físico. (A).	8*, 12, 19, 25*, 30, 34
Fuerza. (F).	3, 9*, 13, 20, 31, 35*
Autoconcepto Físico General (AFG).	4, 14, 16*, 21, 26*, 36*
Autoconcepto General	5*,10,15*, 22*, 27, 32*

Ficha de Observación de las Actividades Acuáticas

Nombres y apellidos: _____ Edad: _____

	INDICADOR	FECHA/CALIF.			OBSERVACIONES
		1	2	3	
AMBIENTACIÓN	Baja al fondo de la piscina cogido al rebosadero y se mantiene durante 2 seg.				
	Es capaz de jugar con los ritmos respiratorios (inspiración, espiración y apnea).				
	Recoge una anilla del fondo en piscina profunda (1,60 m aproximadamente).				
	Es capaz de dar volteretas hacia delante y hacia atrás				
FLOTACIÓN	Es capaz de realizar flotaciones variando las posiciones de forma continua				
	Se hunde de forma progresiva en flotación medusa				
	Juega de forma continua con las flotaciones y respiraciones				
	Es capaz de girar combinando varios ejes				
COORDINACIÓN DE PIERNAS	Avanza propulsando de forma independiente con las extremidades inferiores				
	Es capaz de girar longitudinalmente a través de un andarivel.				
	Se mantiene en la superficie con calma y con ligero batido de piernas				
	Es capaz de realizar lanzamientos en varias trayectorias en piscina profunda				
COORD. DE EXTREMIDADES Y RESPIRACIÓN	Es capaz de jugar en piscina profunda.				
	Juega en piscina profunda con los compañeros				
	Es capaz de desplazarse en piscina profunda sin ayuda de material				
	Puede realizar recorridos subacuáticos con facilidad				

1	En proceso
2	Logro con dificultad
3	Logro alcanzado

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(UNIVERSIDAD DEL PERÚ, DECANA DE AMERICA)
FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSTGRADO**

CUESTIONARIO

Distinguido, señor le pido con amabilidad responder con sinceridad a las preguntas formuladas que será utilizado para la investigación de las actividades acuáticas y su relación con el Autoconcepto Físico.

Muchas gracias.

Marque la alternativa correcta con un aspa (x):

CAF (CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO)

- (1) = FALSO
- (2) = CASI SIEMPRE FALSO
- (3) = A VECES VERDADERO /FALSO
- (4) = CASI SIEMPRE VERDADERO
- (5) = VERDADERO

		1	2	3	4	5
1	Soy bueno/a en los deportes					
2	Tengo mucha resistencia física					
3	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4	Físicamente me siento bien					
5	Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
6	No tengo cualidades para los deportes					
7	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
8	Me cuesta tener un buen aspecto físico					
9	Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
10	Me siento feliz					
11	Estoy en buena forma física					
12	Me siento contento/a con mi imagen corporal					
13	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
14	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
15	No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida					
16	Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					
17	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					

18	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
19	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
20	Destaco en actividades en las que se precisa Fuerza física					
21	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
22	Desearía ser diferente					
23	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo					
24	En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso					
25	No me gusta mi imagen corporal					
26	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
27	Estoy haciendo bien las cosas					
28	Practicando deportes soy una persona hábil					
29	Tengo mucha energía física					
30	Soy guapo					
31	Soy fuerte					
32	No tengo demasiadas cualidades como persona					
33	Me veo torpe en las actividades deportivas					
34	Me gusta mi cara y mi cuerpo					
35	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza					
36	Físicamente me siento peor que los demás					

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(UNIVERSIDAD DEL PERÚ, DECANA DE AMERICA)
FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSTGRADO

ENCUESTA

Distinguido, señor le pido con amabilidad responder con sinceridad a las preguntas formuladas que será utilizado para la investigación de las actividades acuáticas y su relación con el Autoconcepto Físico.

Muchas gracias.

Marque la alternativa correcta con un aspa (x):

Género:

Masculino ☐

Femenino ☐

1. Días de la semana que asistes a la piscina:

- Interdiario ☐
- 2 horas por semana ☐

2. ¿Tu nivel de práctica acuática es?:

- No sé nadar ☐
- Si se nadar ☐

3. ¿Qué experiencia acuática has tenido antes?

- En cursos de verano y/o playa, río, etc. ☐
- Nunca he practicado antes ☐

4. ¿Has tenido alguna experiencia desagradable en el agua, antes de este curso?

- No ☐
- Si ☐

5. ¿Tienes miedo al agua?

- No ☐

- Si ☐

6. ¿Disfrutas con las prácticas acuáticas?

- Siempre ☐
- Algunas veces ☐

7. ¿En la piscina cuando estas nadando, la respiración lo haces, por?

- Boca ☐
- Nariz ☐

8. ¿Y por dónde expiras el aire?

- Boca ☐
- Nariz ☐

9. Alguna vez estuviste en una piscina profunda:

- Si ☐
- No ☐

10. Sabes cómo introducirte dentro del agua:

- Si ☐
- No ☐

FICHA TÉCNICA

1. Nombre: Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)
2. Autores: Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia y Rodríguez, Arantzazu.
3. Tipificación: Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia y Rodríguez, Arantzazu.
4. Administración: Individual o colectiva. Duración: 15 minutos aproximadamente.
Aplicación: Desde los 12 años hasta la edad adulta. Baremación:
5. Desde los 12 años hasta los 27.

ELABORACIÓN. La elaboración del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) ha seguido un laborioso procedimiento hasta llegar a su actual redacción, que es la que se recoge en este manual. Lo conforman un total de treinta y seis ítems, correspondientes a seis escalas, compuesta cada una de ellas por seis ítems. Su pretensión es la de obtener, con un número reducido de ítems, una información precisa sobre cuatro dimensiones específicas del autoconcepto físico (habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza), sobre el autoconcepto físico global y sobre el autoconcepto general. La idea de elaborar un nuevo cuestionario de medida del autoconcepto físico la suscitó la utilización previa del CY-PSPP de Whitehead (1995). Con una primera traducción libre al euskera de este instrumento (Zulaika, 1999; Goñi y Zulaika, 2000; Goñi y Zulaika, 2001) se obtuvieron datos que confirmaban la estructura interna cuatridimensional del autoconcepto físico que se había hipotetizado.

Sin embargo, un estudio posterior (Goñi et al., 2002) puso de relieve que la traducción literal del CY-PSPP, tanto en lengua vasca como en lengua castellana, ofrecía índices más bien bajos de fiabilidad y una solución factorial inadecuada ya que varios ítems saturaban en factores distintos de los teóricamente previstos. Esta experiencia indujo a elaborar un cuestionario original en lengua castellana a partir de las siguientes premisas:

1. asumir en lo básico el modelo del autoconcepto físico que había dado origen a cuestionarios en lengua inglesa como el PSPP, el C-PSPP ó el CY-PSPP, que confirmaban en lo fundamental una estructura interna cuatridimensional;

2. renunciar, no obstante, a la forma de redacción de ítems adoptada en ellos, por ser muy complicada, y redactarlos en un formato más sencillo;
3. redefinir el significado de las seis escalas que compondrían el nuevo cuestionario;
4. crear una amplia bolsa inicial de ítems para cada escala. Se comenzó por explicitar las seis dimensiones del autoconcepto que se pretendía medir, tal como se recogen en el cuadro 1.

CUADRO 1 Descripción de las dimensiones del autoconcepto físico

1. HABILIDAD FÍSICA (H). Percepción de las cualidades (“soy bueno/a”; “tengo cualidades”) y habilidades (“me veo hábil”; “me veo desenvuelto”) para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes.
2. CONDICION FÍSICA (C). Condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico
3. ATRACTIVO FISICO (A). Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia.
4. FUERZA (F). Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios. 5. AUTOCONCEPTO FÍSICO GENERAL (AFG). Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico.
6. AUTOCONCEPTO GENERAL (AG). Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

Las dimensiones que, ante todo, interesan son las cuatro específicas del autoconcepto físico: habilidad, condición física, atractivo y fuerza. No obstante, se añade una escala de medida del autoconcepto general por considerar que puede proporcionar una información adicional muy interesante, sin que por ello el cuestionario se alargue demasiado. Y se optó, además, por incluir una medida independiente del autoconcepto físico general con ítems propios; sin menospreciar el criterio, utilizado en algunos casos, de tomar como medida del mismo la puntuación media en las cuatro dimensiones específicas del autoconcepto físico, entendimos que resulta más informativo disponer además de una escala independiente.

Se decidió cambiar el formato de redacción de los ítems respecto al que se venía utilizando en los PSPP. En éstos, cada ítem plantea una doble opción de respuesta (“algunos se ven fuertes mientras que otros no se ven fuertes”). Nosotros optamos por una formulación declarativa (“soy/no soy fuerte”, “tengo/no tengo energía”) mucho más sencilla de contestar para los niños y adolescentes. La posibilidad de respuesta a cada ítem se ofrece en una escala Likert de cinco grados: Falso, Casi siempre falso, A veces verdadero/A veces falso, Casi siempre verdadero, Verdadero.

A continuación, se procedió a la recopilación de una amplia bolsa de ítems, a partir tanto de la consulta de otros cuestionarios como de la redacción de ítems nuevos, con la pretensión de evaluar cada dimensión. Luego, mediante el procedimiento del juicio de expertos, se eligieron aquellos ítems que, en opinión unánime de los jueces, medían una dimensión determinada.

En la redacción de algunos de estos ítems, de 24 en concreto, se respetó el contenido semántico de aquellos del PSPP que, según un estudio anterior (Goñi et al., 2002), habían cumplido las expectativas estadísticas; pero no interesó mantener su literalidad sino que se prefirió rescribirlos buscando que tuvieran mayor riqueza expresiva. Otros 24 ítems fueron de nueva elaboración, teniendo como referente el contenido de cada dimensión. Todos ellos se redactaron 8 tanto en sentido afirmativo (“soy atractivo/a”) como en sentido negativo (“no soy hábil en los deportes”). Y, mediante una equilibrada combinación de ítems afirmativos y negativos, se construyeron dos formas (la A y la B) de un cuestionario experimental. Estas dos formas poseían la misma estructura y el mismo número de ítems (8 por cada escala; 46 en total); lo que las diferenciaba era la formulación, afirmativa o negativa, de las frases. El objetivo de utilizar las dos formas era el de comprobar si ambas ofrecían por separado garantías psicométricas o si, por el contrario, como luego se pudo comprobar, una de las dos (o tal vez alguna de sus escalas) mostraba ser superior a la otra.

Se aplicaron los cuestionarios experimentales a una muestra de 343 escolares, de entre 12 y 16 años. La forma A fue cumplimentada por 177 sujetos (92 varones y 85 mujeres) mientras que fueron 166 las personas que respondieron a los cuestionarios en forma B (77

varones y 89 mujeres). En cada una de las aulas donde se aplicó este cuestionario experimental, se entregaban, aleatoriamente a unos y otros alumnos, los cuestionarios en la forma A o B.

La segunda fase de este trabajo, una vez analizada la estructura factorial del cuestionario y su consistencia interna, consistió en aplicar el CAF en su forma definitiva a 154 adolescentes (73 varones y 81 mujeres), de entre 12 y 16 años, así como a 285 jóvenes universitarios (163 mujeres y 122 varones). De este trabajo hay elaborado un informe (Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, 2004) en el que se da cuenta de cómo el CAF resulta ser un instrumento de medida que supera con éxito la fase preliminar de elaboración y que ofrece interesantes expectativas en cuanto a su definitiva validación.


UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú, Decana de América

 FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Mg. Luis Martín Chávez Alvan	Docente de UNMSM	Cuestionario del Autoconcepto	Bach. Vanessa Elizabeth Huamanchumo Barrientos (investigadora)

Título: Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la universidad privada alas peruanas – 2018

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					88
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					87
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					88
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					89
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					84
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias					86
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					88
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					89
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					86
OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					89

III. OPINION DE APLICACIÓN

 Aplicable ☒

 Aplicable después de corregir ☐

 No aplicable ☐
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

87-4

Ciudad Universitaria,..... de... del	40678008		992040590
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono


UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú, Decana de América

 FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser	Docente de UNMSM	Cuestionario del Autoconcepto	Bach. Vanessa Elizabeth Huamanchumo Barrientos (investigadora)
Título: Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la universidad privada alas peruanas – 2018			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					81
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					82
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					82
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					86
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					86
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias					84
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					83
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					88
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					87
OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					86

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

 Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

84.5

Ciudad Universitaria,..... de... del	07295790	<i>Fuente Alva</i>	904273296
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono


UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú, Decana de América

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO**
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Mg. Carlos Alberto Giles Abarca	Docente de UNMSM	Cuestionario del Autoconcepto	Bach. Vanessa Elizabeth Huamanchumo Barrientos (investigadora)

Título: Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la escuela profesional de ciencias del deporte de la universidad privada alas peruanas – 2018

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					91
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					92
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					93
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					92
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					94
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias					95
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					91
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					90
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					97
OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					92

III. OPINION DE APLICACIÓN

 Aplicable ☒

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

92.7

Ciudad Universitaria,..... de..... del	09279470		990346167
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono